

**OPINNÄYTETYÖ**  
**SELIN JUKKA-PEKKA 2013**

# **ISO ILO PIENESTÄ ASIASTA**

**Kulttuuritoiminnot osana ikääntyneiden hyvinvointia**



**Rovaniemen**  
**ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences  
LUC

**HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

## **ISO ILO PIENESTÄ ASIASTA**

Kulttuuritoiminnot osana ikääntyneiden hyvinvointia

Jukka-Pekka Selin

2013

Toimeksiantaja IKÄEHYT -hanke

Ohjaaja Sirpa Kaukiainen

Hyväksytty 2013

---

<b>Tekijä</b>	Selin Jukka-Pekka	<b>Vuosi</b>	2013
<b>Toimeksiantaja</b>	Ikäehyt-hanke		
<b>Työn nimi</b>	Iso ilo pienestä asiasta		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	42+1		

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kertoa dvd:n avulla, millainen vaikutus kulttuurilla on ikäihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Ikäehyt-hankkeessa on kehitelty lappilaisille ikäihmisille uusia palvelumalleja ja työmenetelmiä. Olen dokumentoinut hankkeessa käytettyjä kulttuuri- ja taidepainotteisia toimintamalleja ja valmistanut kertyneestä materiaalista dvd:n, jossa kerrotaan kulttuurin ja taiteen tekemisestä, tapahtumista, tilanteista ja kohtaamisista ikäihmisten ja eri sukupolvien välillä.

Opinnäytetyöni tuotteen, dvd:n, sisältö koostuu videoista, jotka on taltioitu Ikäehyt-hankkeen toiminnoissa ja tilaisuuksissa talvesta 2012 kesään 2013. Olen seurannut ikäihmisiä heidän arjessaan, tutkinut ja kuvannut heidän osallistumistaan kulttuurin ja taiteen tekemiseen neljässä Lapin kunnassa. Dokumentoidusta materiaalista on muokattu viisi erilaista osiota, jotka kertovat yhteisöllisyydestä, ikäihmisistä ja lapsista, asuinympäristöstä, tekemisestä ja ideoista ikäihmisen hoitotyössä.

Dvd:n videot ovat kooste ikäihmisten arjessa tapahtuneista tilanteista, joita päivittäiset rutiinit usein säätelevät. Kulttuuri voi olla osana ikäihmisen arkea ja sen vaikutus ulottuu niin asukkaisiin, ikäihmisiin, heidän omaisiin kuin hoitohenkilökuntaan ja hoitotyöhön. Videoissa näkyy kuinka Ikäehyt-hankkeessa kulttuuri ja taiteet vaikuttavat innostavasti ikäihmisiin ja heidän lähellään oleviin, voimavaroja arkeen löytyi, yhdessä tekeminen piristi ja tunteita esiintyi, eri sukupolvet loivat ja tekivät asioita yhdessä ja tutuksi tullut elinympäristö uudistui. Ikäihmisten arkea ja kulttuurin käyttöä kuvaava dvd voi laajentaa hoitohenkilökunnan ja terveydenhuoltoalan opiskelijoiden tietoutta kulttuurin mahdollisuuksista hoitotyöhön.

Avainsanat	Ikäihminen, hoitotyö, hyvinvointi, kulttuuri, terveys
Muita tietoja	Videoita sisältävä dvd.



School of Health Care Abstract of Thesis  
and Sports  
Degree Programme  
Nursing and Health  
Care

---

<b>Author</b>	Selin Jukka-Pekka	<b>Year</b>	2013
<b>Commissioned by</b>	Ikäehyt-project		
<b>Subject of thesis</b>	The Great Joy from A Little Thing		
<b>Number of pages</b>	42+1		

---

This thesis is a functional study and the goal was to explain by the dvd how culture affects the quality of life and well-being of old persons. There has been a new service model and working practices developed in the Ikäehyt-project. I have documented culture and art-oriented operation models used in the Ikäehyt-project and made a dvd from that material, where it is shown events, situations and meetings between the older people and different generations and how to make culture and art.

The product of my thesis, dvd, includes videos that have been documented in operations and events of the Ikäehyt-project from winter 2012 to summer 2013. I have followed old persons in their everyday life, studied and filmed them how they are involved in making culture and art in four municipalities in Lapland. It has been processed five different parts from the documented material. They describe communalism, old persons and children, living environment, making things and ideas in the nursing of old persons

Videos of the dvd are the compilation of situations that are controlled often by daily routines in the everyday life of old persons. Culture can be a part of everyday life of an old person and the effect reaches as residents, old persons, their relatives as nursing staff and nursing. In videos you can see how culture and arts affect old persons and the people near them inspiring, resources to everyday life were found, doing something together cheered and feelings occurred, different generations created and worked together and the familiar environment renewed. Dvd that represents the everyday life and using arts of the old people can expand nursing staff's and health care students' knowledge of possibilities of culture in nursing.

Key words                      old person, nursing, well-being, culture, health

Special remarks              the thesis includes a dvd

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 IKÄIHMISEN HYVINVOINTI .....</b>	<b>3</b>
2.1 TERVEYS JA HYVINVOINTI.....	3
2.2 IKÄIHMINEN .....	5
<b>3 KULTTUURI IKÄIHMISEN HOITOTYÖSSÄ .....</b>	<b>7</b>
3.1 KULTTUURI KUULUU IHMISEN ELÄMÄÄN .....	7
3.2 KULTTUURI OSANA IKÄIHMISEN HYVINVOINTIA .....	8
3.3 KULTTUURI AUTTAMISMENETELMÄNÄ ERILAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ.....	12
3.4 KULTTUURI IKÄEHYT-HANKKEESSA .....	19
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....</b>	<b>21</b>
<b>5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....</b>	<b>22</b>
<b>6 TOIMINNALLISEN OSUUDEN PROSESSIKUVAUS .....</b>	<b>23</b>
6.1 AIHEEN VALINTA.....	23
6.2 TIEDONHANKINTA .....	23
6.3 OPINNÄYTETYÖN KIRJALLINEN OSUUS .....	24
6.4 TUOTTEEN, DVD:N VALMISTUSPROSESSI .....	25
6.4.1 Suunnittelu ja käsikirjoitus .....	26
6.4.2 Kuvaus ja editointi .....	27
6.4.3 Tuotteen, dvd:n arviointi .....	28
<b>7 POHDINTA .....</b>	<b>31</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>38</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>43</b>

## 1 JOHDANTO

Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset ovat myönteisiä tunnetiloja, jotka liittyvät ihmisten sosiaalisiin suhteisiin ja ylläpitävät hyvinvointia. Mitä enemmän yhteisössä on kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastuttamaa sosiaalista pääomaa, sitä parempi on yhteisön jäsenten terveys. Arkielämän pienet asiat heijastavat kulttuuria ja kulttuuri viittaa yhteisön piirissä omaksuttuun tapaan, maailman hahmottamiseen ja mielekkyyden kokemiseen. Osallistumista harrastusaktiviteetteihin ja sitä kautta lisääntyvää itsetuntemusta on pidetty iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä. Hyvinvointi kuuluu elämään ja jokaisella on oikeus kokea laadukasta elämää ja hyvinvointia ikään katsomatta. (Hyypä–Liikanen 2005, 13, 105; Heikkinen–Marin 2003, 134.)

Toiminnallinen opinnäytetyöni näyttää videoin, millainen vaikutus kulttuurilla on ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Ikäehyt-hankkeen tavoitteena on ollut lappilaisten ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä. Ikäihmisten asuin- ja hoitoympäristöä on muutettu viihtyisämmäksi, elävämmäksi ja sellaiseksi, että elinympäristössä olisi antoisampi oleskella, harrastaa sekä asuinhuoneet ja oleskelutilat toimisivat elämää piristävästi; esillä olisi taidetta, väriä ja tilaa elää. Yhdessä tekeminen luo ikäihmiselle turvallisuutta ja hyvää oloa, samoin pienillä muutoksilla hoitoympäristöön vaikutetaan ikäihmisen arkeen positiivisesti. Koetuilla tarinoilla ja tutuilla asioilla virkistetään mieltä, elämänlaatua ja sieltä menneisyydestä, eletystä elämästä kumpuaa voimavaraa tähän päivän. (Ikäehyt-hanke 2011-2013.)

Opinnäytetyössäni olen dokumentoinut lappilaisten ikäihmisten arkea neljässä Lapin kunnassa ja siitä materiaalista on syntynyt dvd, jota voivat hyödyntää hoitoalalla ja ikäihmisten parissa toimivat ihmiset. Ikäehyt-hankkeessa ikäihmiset ovat luovia, käyttävät käsiään ja tekevät taidetta. Asioita tehdään yhdessä ja lapset ovat mukana toteutuksessa ikääntyneiden kanssa, asuin- ja työympäristöä muutetaan viihtyisämmäksi ja hyvinvointiin panostetaan.

Hyvinvoiva ikäihminen tarvitsee vähemmän terveyspalveluita ja jaksaa elämässään paremmin.

Ikääntyneiden ihmisten keskimääräinen odotettavissa oleva elinikä on viime vuosikymmeninä huomattavasti pidentynyt. Suhteellisesti suurinta on ollut yli 80-vuotiaiden elinajan piteneminen, samoin 60-75-vuotiaiden toimintakyky on kohentunut. On tärkeää turvata ikääntyneiden ihmisten mahdollisuudet toimia aktiivisesti yhteiskunnassa, kehittää omia tietojansa, taitojansa ja itsehoitotaitojensa sekä jatkaa mahdollisimman pitkään itsenäistä ja laadullisesti mielekästä elämää. Tarvitaan sellaisia asuin- ja elinympäristöjä, joissa on mukava oleilla yksin ja yhdessä sekä harrastaa mielekästä tekemistä. Kiinnostus ympäristön merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin osatekijänä on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Yksi syy on ikääntyneiden määrän nopea kasvu, sillä Suomi on yksi Euroopan nopeimmin ikääntyvistä maista. (von Brandenburg 2008, 19; Liikanen 2010, 25; Terveys 2015, 2001, 25-26.)

Kulttuurilla ja taiteilla on positiivisia vaikutuksia kaikenikäisten hyvinvointiin ja terveyteen. Kulttuuri- ja taidetoiminta ovat keskeisiä asioita hyvän elämän ja arjen kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. Elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon. Hoitolaitosten usein jäykät päiväohjelmat tarvitsevat uudenlaista sosiokulttuurista toimintaa, joka tuo asiakkaille mielekästä sisältöä elämään. (von Brandenburg 2008, 19; Liikanen 2010, 25; Terveys 2015, 2001, 25-26.)

Oma taustani ennen hoitoalaa on kulttuuripuolelta, joten olen kiinnostunut millainen yhteys kulttuurilla on ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ja pidän kulttuurin tarjoamaa antia tärkeänä hoitoalalle. Kulttuuritoiminnan kytkeminen osaksi tavoitteellista hyvinvointi- ja terveystyötä on toteutunut Suomessa vain osittain ja useimmiten lyhytaikaisten projektien myötä. On tarve löytää uusia sosiaali- ja hoitotyön menetelmiä sekä kulttuurin areenoita. (Liikanen 2010, 38.)

## 2 IKÄIHMISEN HYVINVOINTI

### 2.1 Terveys ja hyvinvointi

Terveyttä on määritelty monin tavoin eri aikakausina ja eri tavoin eri tieteenalojen lähtökohdista. Ihminen tavoittelee valinnoillaan ja toiminnallaan hyvinvointia ja tasapainoa. Ikäihmisen terveys on tasapainoilua yksilön resurssien ja hänen tavoitteidensa sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välillä. Antiikin aikana Aristoteles piti ihmisen päämääränä pyrkimystä onneen (eudaimonia), joka nykykielellä tarkoittaa hyvää elämää tai hyvinvointia. Hän poikkesi muista antiikin filosofiasta, koska hän huomioi ihmisen ulkopuolisten seikkojen vaikutuksen hyvinvointiin. Noin 1100-luvulla eläneellä Maimonideksella oli myös ajatuksia terveydestä. Biologisten ja psyykkisten tekijöiden lisäksi hän huomioi sosiaaliset tekijät ja piti tärkeänä ajatusten suuntaamista pois ikävistä asioista. Esimerkiksi lukemisella, musiikilla ja tarinoiden kerronnalla oli tärkeä merkitys ihmisen tasapainon ja terveyden edistämiseksi. Hän havaitsi naurun myönteisen vaikutuksen. Hyväntuulinen seura edisti terveyttä ja sai potilaan paranemaan. (Hyypä–Liikanen 2005, 23-25; Voutilainen–Tiikkainen 2009, 58-59.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli nykyaikaisen terveystieteen vuonna 1948. Terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin täydellinen tila, eikä sairauden tai taudin puuttumista. Myöhemmin julistukseen lisättiin muun muassa ympäristön tuen luominen, yhteisön toiminnan vahvistaminen (puhutaan valtaistamisesta, empowerment), henkilökohtaisten taitojen kehittäminen sekä terveystieteen palvelujen jakaminen terveyttä edistävänä toiminnaksi. Julistuksessa korostetaan vielä yhteisöllisyyttä eli terveyden sosiaalista ulottuvuutta. (Hyypä–Liikanen 2005, 34; Liikanen 2010, 37.)

Voutilaisen (2009, 58, 63.) mukaan ikääntyneen ihmisen terveys voidaan nähdä ennemminkin toiminnallisuutena kuin elämän päämääränä. Tällöin terveyteen liitetään olennaisena osana yksilön omat voimavarat, kuten toimintakyky ja erilaiset yksilölliset tekijät. Terveys voimavarana sisältää fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen, henkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Ym-



päristön tarjoamat ulkoiset voimavarat, kuten sosiaaliset suhteet, palvelut ja fyysinen ympäristö, yhdessä yksilön omien voimavarojen kanssa auttavat ikääntynyttä ihmistä saavuttamaan terveyden tasapainon. Lähdesmäki ja Vornanen (2009, 21.) pitävät toimintakykyä olennaisena osana ikääntyneen elämänlaatua. Sen heikkenemisen seurauksena ikääntynyt joutuu määrittelemään käsityksensä elämänlaadusta uudelleen.

Hyypän ja Liikasen (2005, 35) mukaan hyvinvointi on ihmisen mielentilasta ja onnellisuuden tunteesta riippuva subjektiivinen tunne, joka kuvastaa terveyden myönteisiä piirteitä. Perinteisesti hyvinvoinnin osatekijät on jaettu karkeasti kolmeen kokonaisuuteen: Terveysteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Vaarama–Moisio–Karvonen 2010, 11.)

Ikäihmisen kokemus kokonaisvaltaisesta olemassaolosta ja elämästä on merkityksellinen. Jokaisella ikäihmisellä on yksilöllisiä tarpeita, joita hän kokee ainutkertaisella tavalla. Vuosien ajan on painotettu ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta kokonaisvaltaisuuden eri tekijöitä kuten ympäristöä, fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä ulottuvuutta, ihmisen tarpeita, sekä rooli- ja riippuvuussuhteita. Toimiminen ja mielekäs tekeminen ovat myös osa eri-ikäisen ihmisen kokonaisvaltaisuutta ja ne pitävät sekä mielen että kehon virkeänä ja sitä kautta tuovat merkitystä elämään. Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi tyytyväisyyteen, hyvään hallinnan tunteeseen ja toimintakykyyn. (Heikkinen–Rantanen 2008, 237-238; Näslindh-Ylispangar 2012, 189-190.)



Hetki Rautiosaaren palvelutalolla Rovaniemellä tammikuussa 2013.

## 2.2 Ikäihminen

Vanhoista ihmisistä puhuttaessa käytetään monenlaisia käsitteitä, kuten ikääntyvä, ikäihminen, seniori, eläkeläinen ja vanhus. Käsitteen valinta on haasteellista, kun ikähaitari saattaa olla 50 vuottakin, noin eläkeiän saavuttajasta yli 100-vuotiaaksi. Käytän opinnäytetyössäni käsitettä ikäihminen, kuten toimeksiantajani Ikäehyt -hankkeessa käytetään tai ikääntynyt kuten Satu Elo käyttää väitöskirjassaan. Ikääntymistä kuvataan gerontologian kirjallisuudessa kolmantena ja neljäntenä ikänä. Kolmas ikä osuu vuosiin 65-80 ja neljäs ikä siitä eteenpäin. Kolmas ikä on henkilökohtaiselle hyvinvoinnille omistettua aikaa. Ikääntyneet itse alkavat tuntea ja määritellä itsensä vanhoiksi siinä vaiheessa, kun toimintakyky ja terveys pettävät ja raihnaisuus ja riippuvuus lisääntyvät. (Heikkinen–Marin 2003, 39; Voutilainen–Tiikkainen 2009, 43.)

Ikäihmisen määrittelemisen kalenteri-ikä mukaan on ongelmallista, koska ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset ovat varsin yksilöllisiä. Ikärajoja

kuitenkin käytetään määriteltäessä esimerkiksi eläkeikää sekä laadittaessa erilaisia tilastoja. Vanhuuden normaalin kulun määrittäminen on yksi vanhuustutkimuksen haasteista. Vanhuus on elämänvaihe, jossa ikääntyminen on yksilöllistä. Se saa meissä kaikissa väistämättä aikaan pysyviä fysiologisia muutoksia. Iän myötä elintoiminnot muuttuvat ja krooniset sairaudet lisääntyvät. Keho, mieli ja ympäristö ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ikääntymisen vaikutus henkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn vaihtelee, samoin kokemus sairauksista ja sairastamisesta sekä kyvystä selvitä arjesta. Suurin osa ikäihmisistä on pitkään terveitä ja hyväkuntoisia, arkiaskareista hyvin selviytyviä, omassa kodissaan asuvia, aktiivisia yhteisönsä jäseniä. Toimintakyvyn vähitellen heiketessä he alkavat kuitenkin tarvita yhä enemmän toisten tukea. (Lähdesmäki–Vornanen 2009, 19; Vanhuus ja hoidon etiikka 2008, 6.)

### 3 KULTTUURI IKÄIHMISEN HOITOTYÖSSÄ

#### 3.1 Kulttuuri kuuluu ihmisen elämään

Kulttuuria on verrattu lumipalloon, joka rinnettä alas pyöriessään kerää ja kätkee sisäänsä aina uusia merkityksiä. Tietyt kulttuurin käsitettä koskevat tulkinnat perustuvat siihen, että kulttuuri ja erityisesti taide on laadullisesti ja toiminnallisesti tyystin erilainen tapa ymmärtää maailmaa kuin muut tavat. Tällaiset käsitykset johtavat helposti kulttuurin syrjäytymiseen muusta yhteiskunnasta. Kulttuuri liitetään arvoihin, merkityksiin, perinteisiin ja elämänmalleihin. Kulttuuri vaikuttaa laajasti ja nykyisin kulttuurin ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi elokuva, kirjallisuus, media, muotoilu, teatteri, tanssi, musiikki, käsityö, kuvataide ja arkkitehtuuri. Unescon kulttuuripoliittisessa konferenssissa Mexico Cityssä 1982 julistettiin, että kulttuuriin kuuluvat myös elintavat, yksilön perusoikeudet, arvojärjestelmät, perinteet ja vakaumukset. Juuri kulttuuri antaa ihmiselle kyvyn pohtia ihmistä itseään ja kulttuurin avulla ihminen ilmaisee itseään, tiedostaa itsensä, havaitsee rajallisuutensa, asettaa saavutuksensa kyseenalaiseksi, etsii lakkaamatta uusia merkityksiä ja luo töitä, joilla hän ylittää oman rajoituksensa. (Pirnes 2008, 13, 182-183; von Brandenburg 2008, 16.)

Hyypän ja Liikasen (2005) mukaan kulttuurilla tarkoitetaan yhteisten ajatusten, määritelmien, sääntöjen ja tarkoitusten esiintymistä ihmisten elämäntavassa. Kulttuuri on käsitejärjestelmä, jonka puitteissa ihmisolennot ovat yhteydessä toisiinsa ja muodostavat elämäntapansa. Kulttuuri siirtyy sukupolvelta seuraavalle ja yhteisön jäseneltä toiselle. Lapset ja nuoret ammentavat taiteesta ja kulttuurista taitoja ja tietoja elämän poluille, mutta vähemmälle huomiolle on jäänyt ikäihmisten osallistuminen taiteen ja kulttuurin tarjoamaan virkistykseen ja elämykseen. Taide- ja kulttuuritoiminta vie mukaansa ja saa mielen liikkumaan pois arjesta ja nykytilanteesta – vanhoihin aikoihin, tapahtumiin ja mielen maisemiin. Taiteet, kuten kuvataide ja musiikki, avaa uusia mahdollisuuksia vaikuttaa potilaan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kun yhteiskunta käyttää resurssejaan ikäihmisten

hyvinvointiin, silloin voidaan sanoa, että se sijoittaa itse ihmisyyteen. (Hyypä–Liikanen 2005, 13, 134, 138; Kaskiharju–Sarjakoski 2009-2012, 3.)

### **3.2 Kulttuuri osana ikäihmisen hyvinvointia**

Kulttuuri- ja taideaktiviteetit ovat hyvinvoinnin ja terveyden kannalta hyödyllisiä kaikenikäisille ihmisille. Tutkimuksissa on havaittu, että säännöllinen kulttuuriaktiivisuus saattaa olla yhteydessä pitempään elinikään, pienempään kuolleisuuden riskiin, parempaan koettuun terveyteen sekä elämäntyytyväisyyteen, vähempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen ja sen on todettu edistävän terveyttä ja estävän dementoitumista. Von Brandenburg (2008, 11.) toteaa, että taiteen menetelmät ymmärretään yhä enemmän voimavarana ja mahdollisuutena ennaltaehkäisevässä terveyden edistämistyössä. Elinympäristöjä kohennetaan, yhteisöllistä toimintaa vahvistetaan ja työssä viihtymistä edistetään. Taide voi auttaa yksilöä tai yhteisöä lisäämällä uusien resurssien käyttöönottoa ja vahvistamalla epäsuorasti elämänhallintaa ja sosiaalista muutokseen sopeutumista. Näslindh-Ylispangarin (2012, 208.) mukaan taiteen merkitystä ei ole arvostettu riittävästi: Musiikki, kuvataide ja kirjallisuus eivät ole hoitotyöstä ja palveluista erillisiä, vaan niiden tulisi luontevalla tavalla sisältyä arjen työskentelyyn. Viisas johtaja hyödyntää myös taiteellisesti orientoituneet ja lahjakkaat hoitotyön tekijät ja myös ikäihmiset ovat lahjakkaita taiteen eri osa-alueilla. Nämä taidot on hyvä saada käyttöön ja koko työyhteisön hyväksi. (von Brandenburg 2008, 20; Engström 2013, 6.)

Taiteella on merkitystä kärsimyksen ja yksinäisyyden lievittämisessä. Luovuutta on meissä kaikissa ja se vaikuttaa koko elämän ajan. Negatiiviset elämäkokemukset saattavat kasaantua ja ehkäistä luovuutta. Iän karttuminen saattaa antaa tilaisuuden kokeilla jotain uutta, kuten laulamista, maalaamista. Tutkimukset puoltavat sitä, että luovuus voi jatkua pitkälle vanhuuteen ja jopa lisääntyä oikeanlaisen stimulaation vaikutuksesta. Luovien aktiviteettien on osoitettu vaikuttavan positiivisesti mielen ja fysiologisen terveyden indikaattoreihin (Flood 2007). Ikääntyneet ihmiset ovat kuvanneet luovuutta ongelman ratkaisun muotona ja kykynä ajatella ja nähdä asioita uudella tavalla, mikä liittyy ikääntyneen ihmisen sopeutumiskykyyn ja selviytymiseen erilaisissa elämän tilanteissa ja haasteissa ja siten hyvään vanhenemiseen.

Taiteellisen toiminnan avulla on tuettu ikääntyneiden ihmisten luovia selviytymisstrategioita ja näiden havaittiin vahvistavan heidän kykyään sopeutua ikääntymisen myötä tuleviin fyysisiin, psyykkisiin ja psykososiaalisiin muutoksiin. Luovuuden havaittiin liittyvän hyvään vanhenemiseen edistämällä ikääntyneen ihmisen pystyvyyden, tarkoituksellisuuden ja kasvun tunnetta. Engström (2013) toteaa miten hoitotyöntekijät ymmärsivät paremmin taiteen merkityksen hoitotyössä omakohtaisten kokemusten kautta nähtyään myönteisiä ja hoitotyötä tukevia vaikutuksia ikäihmisten kohdalla. Tämä paransi myös heidän suhtautumista taiteeseen hoitotyön yhtenä menetelmänä ja laajensi käsitystä taiteesta vastaanotettavista elämyksistä ja kokemuksista vastavuoroisiksi, asukkaita osallistaviksi kohtaamisiksi. (Engström 2013, 7, 14; Kaskiharju–Sarjakoski 2009-2012, 20.)

Pälvi Rantala (Taide käy työssä 2011, 26.) mainitsee kulttuurin ja taiteen vaikutuksista ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnille. Positiivisten vaikutusten olemassaolosta ollaan pitkälti yhtä mieltä, mutta vaikutusten tunnistaminen ja toteaminen on osoittautunut haasteelliseksi. Keskeisimmät taidelähtöisten menetelmien käytön haasteet liittyvät asenteisiin, rahoitukseen ja koulutukseen. Asenteet taidetta ja kulttuuria kohtaan näkyvät niin rakenteiden tasolla kuin käytänteissä ja toiminnassakin. Taide nähdään helposti erillisenä sektorina, luovien ihmisten alana, jota harrastavat tai jolla työskentelevät vain siihen vihkiytyneet. Vaikka taidelähtöisillä menetelmillä voidaankin vastata monenlaisiin tarpeisiin, pitää perustyö voida tehdä rauhassa ja sille on oltava riittävästi aikaa. (Taide käy työssä, 19, 21, 26.)

Hanna-Liisa Liikanen (2010,65.) on tutkimuksissaan löytänyt neljä tapaa, joilla taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin. Ensimmäiseksi taide koetaan elämyksenä ja taidenautintona osana ihmisen tarpeita. Toiseksi taiteella ja kulttuurilla on yhteys terveyteen ja jaksamiseen. Kolmanneksi taide- ja kulttuuritoiminta ovat tuoneet mukanaan yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia verkostoja. Neljänneksi taiteen merkitys korostuu viihtyisän ja virkistävän elinympäristön luomisessa. Hyyppä (2013) korostaa kulttuurin vaikutusta sosiaalisessa merkityksessä. Vaikka kulttuuri ja taide synnyttävät elämyksiä, ne eivät kuitenkaan välittömästi aiheuta hyvinvointia ja terveyttä. Kulttuuripää-

oman ja kulttuuriharrastusten elämänlankaa jatkava vaikutus perustuu kulttuurin ja taiteen ihmisiä verkostoivaan ominaisuuteen, sosiaaliseen pääomaan, joka lisää hengissä säilymisen mahdollisuuksia. Kulttuuri- ja taideharrastus tapahtuu aina yhteisöllisyyden merkeissä. (Hyyppä 2013, 123-125; Liikanen 2010, 65.)

Luovaan toimintaan perustuvilla työmenetelmillä voidaan tukea erityisesti ikäihmisiä, joille itsensä ilmaiseminen ja kokemusten kuvaaminen puhumalla on vaikeaa. Esimerkiksi kuolemasta puhuminen saattaa olla vaikeaa sekä ikäihmiselle, omaisille että hoitotyöntekijöille. Ikäihmisten kanssa toimittaessa ei tulisi painottaa vain tietämistä ja muistamista. Elämys voi toimia ikäihmisten laitostumista vastaan ja antaa heille mahdollisuuden omaan yksilölliseen kokemusmaailmaan ja rikastuttaa arkea, lisätä ikääntyneiden ihmisten ja hoitotyön voimavaroja, mutta se voi myös häiritä hoitotyön ja hoitoyksiköiden arjen kulkua. Hyyppä ja Liikanen (2005, 125) toteavat, että osallistuminen taiteen tekemiseen saa ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi. (Engström 2013, 13; Noppari–Koistinen 2005, 161, 178.)

Pohjoismaiden lisäksi ainakin Ranskassa, Saksassa, Hollannissa ja Iso-Britanniassa hyödynnetään taidetta terveydenhuollossa. Taide välittyy kolmella alueella: Taiteen käyttö fyysisessä ympäristössä, taide-esitykset ja taiteilijavierailut ja erityiskoulutettujen kuvataide-, tanssi-, näyttämötaide- ja musiikkiterapeuttien tekemä työ. Taideterapia on laajalti käytössä ja sillä voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monenlaisia jaksamiseen liittyviä oireyhtymiä kuten stressiä, uupumusta, masentuneisuutta sekä elämän kriiseihin, ikääntymiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä ongelmia. (von Brandenburg 2008, 32-33.)

Musiikin ja laulamisen avulla on havaittu muistisairaiden henkilöiden aktivoituvan tai rauhoittuvan, käytöshäiriöiden vähentyvän, positiivisen käyttäytymisen ja kommunikointikeinojen sekä osallistumisen sosiaalisiin aktiviteetteihin ja päivittäisiin toimiin lisääntyvän ja mielialan ja orientoitumisen ympäristöön paranevan. Huhtalan ja Kolmosen (2012, 24-26.) opinnäytetyössä todetaan,

että laulaminen tuo vaihtelua ja piristystä työhön ja vaikuttaa positiivisesti potilaisiin. Hoitajat laulavat tai hyräilevät potilaille hoitotyön lomassa. Useimmiten potilaat muistavat tutun laulun sanat ja saattavat lähteä mukaan lauluun. Hoitajien asennoitumisella on merkitystä ja musiikin käyttö hoitotyössä riippuukin pitkälti hoitajien aktiivisuudesta ja viitseliäisyydestä. Laulamisen liittäminen muistisairaiden asukkaiden hoitoon on todettu vähentävän hoitotyöntekijöiden käytösoireista aiheutunutta stressiä. Eräässä tutkimuksessa ammattitaiteilijan ohjaamaan kuoroon osallistui kotona asuvia 65-103-vuotiaita ikääntyneitä ihmisiä, joiden terveydentilan ja mielialan havaittiin parantuneen ja terveydellisten ongelmien ja kaatumisten vähentyneen. Lisäksi interventiotutkimuksessa osoitettiin kuoroon osallistuneiden ikääntyneiden ihmisten lääkärisäkäyntien, lääkkeiden käytön ja yksinäisyyden kokemisen vähenevän ja sosiaalisen aktiivisuuden lisääntyvän vertailuryhmään nähden. (Engström 2013, 7-8,10-11; Skingley–Vella-Burrows 2010, 40.)

Hickson ja Housley (1997, 1-2.) toteavat, että luovuus ei ole aikaan sidottu tai ilmene toimintana jossain kronologisessa iässä. Monet ikäihmiset sitoutuvat luovaan prosessiin ja luova työskentely voi auttaa sijoittamaan elämän ja iän merkityksen oikeaan kohtaan. Luovuus ja taiteet avaavat ikäihmisille tien oppimiseen, mutta samalla myös väylän uusille mahdollisuuksille elämän myöhemmille vuosille. Sherman (2006, 42-43.) mainitsee, että taiteet voivat olla tärkeässä roolissa kehitettäessä uusia taitoja ikäihmisille ja kun luodaan merkityksiä ikäihmisen kokemuksille. Ikäihmiset, jotka ovat olleet taiteen parissa, ovat kokeneet hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Cohenin (2006, 8-9.) mukaan ihmiset ovat sisäisen maailmansa (inner psychological life) kanssa enemmän tekemisissä iäkkäinä kuin muissa elämänvaiheissa. Tietoisuus tästä saattaa tarjota uutta potentiaalia ihmisille, kun he ikääntyvät. Taituruuden hallinta lisää voimaantumista. Sen yhteydessä saattaa tapahtua sellaista, että kun ikäihminen suorittaa jonkin asian taitavasti ilman tiedostamista, niin ehkäpä hän taitaa jonkin toisen asian mitä ei aikaisemmin ole kyennyt tekemään. Hallittavuuden tunne yhdellä alueella lisää mukavuuden tasoa ja mahdollistaa uusien haasteiden kokeilemisen.



Kaikessa ikäihmisen hoidossa voimavaralähtöisyys on olennaisen tärkeää, sillä se korostaa mahdollisuuksia ja itsensä toteuttamista, keskittymistä enemmän ratkaisuihin kuin ongelmiin. Voimavaralähtöisessä hoitotyössä yksilö on aktiivinen toimija ja oman elämänsä asiantuntija. Voimavaralähtöisessä toiminnassa on tärkeää tuntea ikääntyvän ihmisen elämänkulkua ja kulttuuritaustaa sekä yhteiskunnallista kontekstia. Powel Lawdonin (Voutilainen–Tiikkainen 2009, 74.) mukaan yksilön omien valintojen ja toiminnan ja ympäristön suomien edellytysten välillä tulee vallita tasapaino. Hän tarkoittaa elämänlaatua, joka muotoutuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. (Voutilainen–Tiikkainen 2009, 47.)

### **3.3 Kulttuuri auttamismenetelmänä erilaisissa ympäristöissä**

Hyypän ja Liikasen (2005, 155.) mukaan viihtyisä ja hyvin suunniteltu ympäristö voi edistää kuntoutumista sekä ennaltaehkäistä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Tämä tulee esille silloin, kun ihminen asuu omassa kodissaan, mutta korostuu siirryttäessä hoitoympäristöön. Hyvä hoitoympäristö on viihtyisä, kodinomainen, turvallinen ja siellä ikäihminen voi osallistua aktiivisesti erilaiseen toimintaan. Hoitoympäristö ei ole pelkästään asunto ja seinät, vaan se on myös kanssakäymisen paikka ja mielen koti ja siellä tunnelmaan vaikuttavat muun muassa tilojen järjestely, valaistus, seinät, esineet, äänet ja hiljaisuus. Taiteilija Rafael Wardi työskenteli taiteilijana Nikkilän sairaalassa yli 25 vuotta. Hän totesi symboloineensa heille suurta vapautta ja korosti, että hoitolaitoksissa kulttuuri näyttäytyy myös ruokasaleissa, keskusteluissa ja läsnäolossa (Hyypä–Liikanen 2005, 105.)

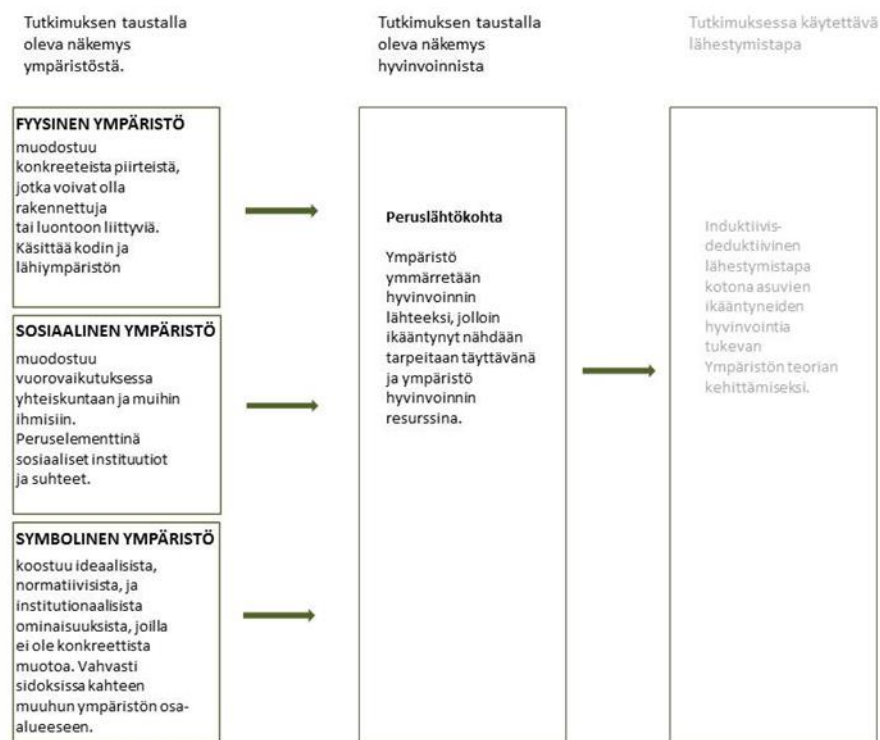
Ympäristö on laaja käsite ja Rogersin (1980) mukaan se on avoin järjestelmä ja kokonaisuus, jota ei voi tarkastella osina. Ympäristö on kaikki se, mikä on jakamattoman ihmisen ulkopuolella. Levine (1967) on sitä mieltä, että ympäristö on se konteksti, jossa elämme elämäämme. Vuorovaikutuksellisuutta esiintyy, sillä ympäristö ei ole passiivinen taustakulissi vaan yksilöt ovat ympäristön aktiivisia osallistujia. Kingin (1981) mukaan ihmisen on jatkuvasti mukauduttava sisäisen ja ulkoisen ympäristön stressitekijöihin käyttämällä optimaalisesti voimavarojaan, jotta hän voisi elää jokapäiväistä elämäänsä mahdollisimman tasapainoisesti. Elinympäristöön liittyy vahvoja tunneulottu-

vuuksia, sillä ympäristökäsitykset liittyvät meidän kulttuuritaustamme ja rakentavat identiteettiä. Liikasen (2010, 65.) mielestä esimerkiksi taide, rakennettu ympäristö ja sisustaminen lisäävät elin- ja työympäristön viihtyisyyttä. Ympäristölähtöisten mahdollisuuksien hyödyntämisessä avainkysymykseksi nousee se, onko elvyttäväksi ajateltu ympäristö itsessään ikäihmiselle riittävän motivoiva ja millä keinoin se on hänen saatavillaan käytössä. (Lähdesmäki–Vornanen 2009, 37-38; Noppari–Koistinen 2005, 133-134.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä voidaan Satu Elon (2006) mukaan tarkastella erilaisten ympäristöjen kautta. Tällaisia hyvinvointiin vaikuttavia ympäristöjä ovat esimerkiksi luonnonympäristö, ihmisen luoma ympäristö, sosiokulttuurinen ympäristö, syntymäympäristö, kasvatuksellinen ympäristö ja työympäristö. Elo on tutkinut kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin ja ympäristön yhteyttä. Ympäristön ja ikäihmisen välinen suhde on vuorovaikutusta, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa sekä myönteisellä että kielteisellä tavalla. Hoitotieteellisestä näkökulmasta katsottuna keskeistä on, että ympäristö vaikuttaa ikääntyneen kykyyn selvittää arkipäivästään. Ympäristötekijät vaikuttavat yksilön hyvinvointiin, mutta ihmiset itse voivat muokata ympäristöään siten, että se vastaa paremmin heidän tarpeisiinsa. (Elo 2006, 33,35.)



Maitolaituri-projektin avajaiset Rautiosaaressa toukokuussa 2013. Palvelutalon sisäpiha uudistui.



Yllä Elon (Elo 2006, 48) näkemys tutkimuksen taustalla olevasta ympäristön ja hyvinvoinnin yhteydestä sekä induktiivis-deduktiivisen teorianmuodostuksen lähestymistavan tarpeesta.

Elolla (2006) on teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä, joka muodostuu kolmesta osa-alueesta: hyvinvointia tukevasta fyysisestä, sosiaalisesta ja symbolisesta ympäristöstä. Elon mukaan ikääntyessä aistit, motoriikka ja kognitiiviset taidot heikentyvät sekä kyky selvitä päivittäisistä toiminnoista turvallisesti ja viihtyisästi vaarantuu. Ympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Mahdollisuus kodin ulkopuoliseen liikkumiseen ja toimintaan tukee myös ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia sekä lisää tyytyväisyyttä elämään. Ympäristö, joka tarjoaa vihjeitä havainnoitavaksi, houkuttelee liikkumaan. (Elo 2006, 37-38, 122.)

Ikääntynyt ihminen hahmottaa ympäristöään aistiensa avulla ja aistikokemukset vaikuttavat kaikkeen toimintaan. Esimerkiksi tuntoaisti on ikääntyneen tärkein aisti, joka säilyy ihmisellä pisimpään myös kuoleman lähestyessä. Elämän loppua kohden taide ja luovuus tarjoavat sisäänpääsyn ihmisen

sisäisten tunnetilojen ikkunoihin. Luovuus- ja taideterapioiden avulla voidaan terävöittää aistien käyttöä, mikä mahdollistaa potilaita käyttäytyä sellaisina kuin he itse ovat luonnollisina. Kuvataide on muutakin kuin käsillä tekemistä. Kuvien avulla voi käsitellä tunteita, joita voi olla muuten vaikea ilmaista ja kuvista keskustelemalla voidaan siirtyä kokemisesta ja tuntemisesta henkiseen puolelle. Kuva voi kertoa ikääntyneelle asioita tekemisen jälkeen. Samoin musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti ikääntyneiden hoitotyössä. Se voi olla vuorovaikutusta tukevaa ja ikääntynyttä voidaan rauhoittaa musiikilla tai laululla. Musiikista voidaan nauttia yksin tai sitten yhdessä osallistuen. Lindholm (2012, 12.) toteaa, että kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä läpi elämän, vaikka elinympäristö muuttuisikin kodista laitokseksi. Hoitoyhteisön velvollisuutena on antaa ihmiselle mahdollisuus luovuuteen, elämyksiin ja tukea asukkaan omaa kulttuuritaustaa ja siten madaltaa kynnystä myös laitoksen ja yhteiskunnan välillä. Elämykset tulisi voida sovittaa aina omiin kiinnostuksen kohteisiin ja kulttuuritaustaan. Ihminen, joka on ollut luova koko ikänsä, säilyttää luovuutensa kykyjensä rajoissa myös laitoksessa. (Hannemann 2006; Lähdesmäki–Vornanen 2009, 43-44, 206-207.)

Engströmin (2013, 9, 21-22.) mukaan arki saattaa näyttäytyä ikäihmiselle hoitolaitoksessa kovin yksitoikkoisena, sisällöltään köyhänä ja ajan kulumisen pitkäväteisenä, mikä nähdään liittyvän vuoteeseen jäämiseen ja turhautumiseen. Oleminen vailla toimintaa ja positiivisen tunneilmaisun mahdollisuuksia, vuorovaikutuksen vähäisyyden ja asukkaiden tarpeiden sivuuttamisen on havaittu olevan yhteydessä muistisairaiden ihmisten käytösoireisiin ja elämänlaatuun pitkäaikaishoidon yksiköissä. Hoitoyksiköissä asuvilla ikäihmisillä tulisi olla tasaveroinen oikeus kulttuuriin ja sen kautta saataviin elämyksiin. Basting (2006, 17.) toteaa, että ihmisille, joilla on dementia, taiteet tarjoavat työkaluja, joilla mahdollistetaan se, että he voivat ilmaista itseään ja näkemystä maailmasta. Taiteet vaikuttavat tehokkaasti dementiaa sairastavilla, koska silloin toimitaan emotionaalisella tasolla. Ei tarvita rationaalista kielenkäyttöä, kun kirjoitetaan runo, maalataan tai otetaan valokuva. Taiteet ymmärretään taitojen rakennuksena. Taiteet eivät tarjoa parannusta, hoitoa,

mutta ne ovat dramaattisesti vaikuttaneet huolenpidon antajien ja dementias-  
ta kärsivien elämänlaatuun.

Hyypän ja Liikasen (2005) mukaan kulttuurin ja taiteen keinoin voidaan kehit-  
tää hoitotyön keinovalikoimaa ja katkaista laitoshoidon arkea. Liikanen on  
tutkinut erilaisia hoitoyksiköitä ja niiden arki rakentuu lähinnä ruoka-aikojen  
mukaan. Hoitoyksiköiltä kysyttiin, mitä arkeen halutaan lisää. Usein haluttiin  
lisää mielekästä päivätoimintaa ja yhdessä tekeminen ja yhdessäolo koettiin  
tärkeäksi, koska niiden uskottiin lisäävän yhteisöllisyyden tunnetta. Taiteelli-  
sen tason tavoittelu ei ollut tärkeää, vaan vaatimatonkin piristys päivään koet-  
tiin arvokkaaksi. Hoitoyksiköissä oli keskusteltu päivätoiminnasta ja pahim-  
miksi esteiksi toiminnan lisäämiseksi nimettiin arkirutiinit, kiire ja liian vähäi-  
nen henkilökunta. Taide- ja kulttuuritoiminta koettiin erillisenä lisätyönä, eikä  
osana hoitoa ja kuntoutumista. (Hyypä-Liikanen 2005, 134-135, 142.)

Elo (2006, 36.) mainitsee miten sosiaalinen ympäristö muodostuu ihmisistä ja  
yhteisöistä. Sosiaalisessa ympäristössä yksilöillä on mahdollisuus kokoontua  
yhteen ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Heikkisen ja Marinin (2003,  
139.) mukaan vapaa-ajan aktiviteetteihin sosiaalistutaan nuoruudessa ja var-  
haisaikuisuudessa. Engströmin (2013, 5.) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta  
luo mahdollisuuksia sosiaaliseen yhdessäoloon ja sen myötä syntyvät ver-  
kostot ja yhteisöllisyys toimivat apuna ja tukena elämän eri tilanteissa lisäten  
elämänhallintaa. Luovia ja toiminnallisia työmenetelmiä kokeilemalla voidaan  
houkutella esiin ikäihmisen ajatuksia, tunteita ja mielikuvia ja rohkaista häntä  
tuomaan esille omaa luovuuttaan. Osallistumista harrastusaktiviteetteihin  
sekä niiden mahdollistaman itseilmaisun kautta lisääntyvää itsetuntemusta  
on pidetty tutkimuksissa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä teki-  
jöinä. Ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Oleel-  
lisia tekijöitä elämyksellisyydessä ja toiminnallisuudessa ovat mielikuvitus,  
tunne-eläytyminen ja samastuminen. Ryhmässä syntyvää kokemusta ei tar-  
vitse selittää, vaan se on jokaiselle ikäihmiselle omanlainen ja ainutlaatuinen.  
(Elo 2006, 41; Noppari-Koistinen 2005, 178.)

Koti käsittää fyysisten ominaisuuksien lisäksi symbolisia ulottuvuuksia ja merkityksiä. Ikäihmiset muokkaavat kotejaan siten, että niihin syntyy mielihyväsävyisiä symboleja. Näillä symboleilla pyritään tuomaan arkielämään jatkuvuutta, turvallisuutta ja mielihyvää sekä lisäämään paikkaan kuuluvuuden tunnetta ja samoin ne ovat usein yhteydessä ihmisen elettyyn elämään. Kodin lisäksi ikäihminen kiinnittyy asuinpaikkaansa. Tämä kiinnittyminen ylläpitää ja mahdollistaa alueidentiteetin, mukavuuden ja turvallisuuden tunteen. Yksilötasolla alueidentiteetti ja paikkaan kuuluvuuden kokemukset tukevat yksilöllistä kasvua. Niiden puuttumisen puolestaan voidaan ennustaa lisäävän depressiota. Alueellinen yhteisyys voi ilmetä vuorovaikutuksen lisäksi myös symbolisena yhteenkuuluvuutena ja olla alkuperältään kulttuurillista, jolloin se on syntynyt ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja käytännöissä. Rajat häipyvät, kun tarkastellaan ikääntyneiden ympäristöä fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen osa-alueiden avulla. On mahdotonta tarkastella yksistään sosiaalista ympäristöä ottamatta huomioon muita osa-alueita. Esimerkiksi ikääntyneiden sosiaalinen kanssakäyminen on pitkälti riippuvainen ympäristön fyysisistä ominaisuuksista. Usein hyvinvointi on useiden eri ympäristön elementtien vaikutusten summa, ja yhtäältä ympäristötekijät voivat ikään kuin kumota toisensa. (Elo 2006, 44-46.)

Ageing and Society -julkaisussa (2004) käsitellään ikäihmisten elämänlaatua. Artikkelissa todetaan, että elämänlaadun piiriin kuuluvat asiat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ikäihmisten mukaan elämänlaatu sisältää sellaisia asioita kuin hyvät sosiaaliset suhteet; asuminen kotona; ympäristö, joka antaa mielihyvää ja jonka tunnet turvalliseksi; mahdollisuus osallistua alueen toimintoihin ja palveluihin; mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan ja muuhun vapaa-ajan toimintaan ja samaten voi ylläpitää sosiaalisia aktiviteetteja ja säilyttää rooli yhteiskunnassa; ylläpitää positiivinen psykologinen näkymä ja hyväksyttävyyys olosuhteissa, joita ei voi muuttaa; hyvä terveys ja liikkuvuus; ja vielä riittävä taloudellinen tila, jotta kykenee selviytymään perustarpeista ja mahdollistaa osallistuminen yhteiskuntaan ja nauttia elämästä sekä säilyttää riippumattomuus. (Gabriel–Bowling 2004)



Hyypän ja Liikasen (2005, 162) mukaan hoitoympäristö ei saa liikaa poiketa siitä, mihin asiakas on aikaisemmin elämässään tottunut, muuten laitospaisuus korostuu vieraannuttavalla tavalla. Engström (2013, 13.) toteaa, että hoitotyön ja hoitotyöntekijöiden näkökulmasta taide voi vaikuttaa myönteisesti työtyytyväisyyteen, työympäristön viihtyvyyteen, parantaa lääketieteellisten ja hoitotoimenpiteiden suorittamista ja tuloksia sekä edistää potilaan ja hoitajan välistä vuorovaikutusta. Sillä on myös hyvä vaikutus luottamuksen lisääntymiseen yksilö- ja yhteisötasolla ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, onnellisuutta, ystävystymistä. On havaintoa, että kulttuuriin osallistuminen laskee stressitasoa ja verenpainetta sekä parantaa muisti- ja aivotoimintoja. Tukeminen tasa-arvoisessa ja luovassa taiteen tekemisen prosessissa on tärkeämpää kuin tekemisen lopputulos ja yhdessä tekeminen vaikuttaa myönteisemmin terveyteen kuin yksin tekeminen. (Engström 2013, 6; Liikanen 2010, 62-66.)



Puutarhaterapiaa Kemijärvellä maaliskuussa 2013.

### 3.4 Kulttuuri Ikäehyt-hankkeessa

Vuonna 2011 käynnistyneen Ikäehyt-hankkeen tavoitteena on lappilaisten ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä. Hankkeen toteuttajina ja toimijoina ovat Lapin korkeakoulukonserni, Lapin kunnat, ikäihmiset, hoitohenkilökunta, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus sekä hyvinvointialan yrittäjät ja yhdistykset. (Ikäehyt-hanke 2011-2013.)

Ikäihmisten elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukeminen -hankkeen peruslähdekohta oli Lapin korkeakoulujen innovaatio-ohjelma 2009-2012 Hyvinvoinnin Lappi -painopistealassa. Hanke muodostaa yhden kuudesta osahankkeesta Hyvinvoinnin Lappi -ohjelmassa. Hankkeen taustalla on Lapin maakuntasuunnitelma 2030. Hanke kuuluu lisäksi uuden Lapin hyvinvointiohjelman 2010-2015 keskeisimpiin kehittämishankkeisiin. (Ikäehyt hakemus, 3.)

Lapin väestön nopea ikääntyminen edellyttää huomion kiinnittämistä ikääntyvien hyvinvointiin, kohderyhmänä erityisesti yli 75-vuotiaat. Tärkeällä sijalla on ikääntyneiden kotona ja kodinomaisissa olosuhteissa asumisen tukeminen. Vaikka Lapissa on toteutettu useita vanhustyön kehittämishankkeita, kokonaisuus on jäänyt pirstaleiseksi ja tarvetta on muun muassa uusien kuntoutuspalvelumallien ideointiin. Ikääntymiskysymyksen ympärillä toimivien yhteistoiminnallisuuteen on tarvetta kiinnittää entistä enemmän huomiota, kuten kulttuuripuolen aidosti mukaan ottamista. (Ikäehyt hakemus, 4.)

Rovaniemen ammattikorkeakoulun yhteistyötoimijoita Ikäehyt-hankkeessa on Rovaniemellä, Posiolla, Kemijärvellä ja Sallassa. Posio ja Salla osallistuvat erityisesti ikääntyville kohdistettavien palveluiden monituottajamallin kehittämiseen ja osin kulttuuri- ja taidelähtöisten seniori- ja vanhuspalveluiden kehittämiseen. Rovaniemen kaupungin palvelujärjestelmässä kehitetään taide- ja kulttuurilähtöisiä palveluita seniori-ikäisille ja ikäihmisille. (Ikäehyt hakemus, 7.)



Hankkeen tuloksina syntyvät kuntoutuksen palvelumallit mahdollistavat ikääntyvien kuntalaisten kotona asumisen pitempään ja siten vähentävät paineita palveluyksiköissä. Ikääntyville suunnattu viriketoiminta ja kulttuuripalvelut vahvistavat heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiansa ja vähentävät samalla terveydenhuollon palvelutarvetta. Hankkeessa kehitettävillä toimintamuodoilla, kuten kulttuuripalveluilla tuetaan ikääntyvien keskuudessa yhteisöllisyyttä ja toinen toistaan auttamista. (Ikäehyt hakemus, 8.)



Lunta! Posio-tapahtuma palvelukeskus Valkaman rannassa helmikuussa 2013.

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kertoa dvd:n avulla, millainen vaikutus kulttuurilla on ikäihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Tarkoituksena on dokumentoida hankkeessa käytettyjä kulttuuri- ja taidepainotteisia toimintamalleja ikäihmisille ja valmistaa materiaalista dvd Ikäehyt -hankkeelle. Dvd:tä voivat hyödyntää ikäihmiset, hoitoalan ammattilaiset ja opiskelijat. Opinnäytetyöni on toiminnallinen, jossa ratkaisevassa osassa on valokuvata ja videoida tekemistä, tapahtumia, tilanteita ja kohtaamisia ihmisten välillä kulttuurin kentällä Ikäehyt-hankkeen projekteissa ja työpajoissa. Tutkin ja dokumentoin sitä, miten kulttuuri taiteen keinoin vaikuttaa neljässä Ikäehyt -hankkeen lappilaisessa kunnassa: Rovaniemellä, Kemijärvellä, Posiolla ja Sallassa.

Olen dokumentoinut omalla kuvauskalustollani muun muassa Rovaniemellä Rautiosaaren palvelutalolla toteutettavaa maitolaituriprojektia, joka toteutettiin talon sisäpihalle. Posiolla Palvelukeskus Valkaman välittömässä läheisyydessä veistettiin lumesta ja jäästä veistoksia. Kemijärvellä ikäihmiset ja lapset kohtaavat päiväkeskuksessa. Sallassa on kiinnostusta viriketoimintaan ja laulamiseen. Olen kuvannut audiovisuaalista materiaalia dokumenttielokuvan keinoin. Dvd:n lisäksi kuvattua materiaalia voidaan käyttää myös esimerkiksi internetissä. Tämän opinnäytetyön kautta kerrotaan miten neljässä Lapin kunnassa kulttuuri koskettaa ikääntyneitä heidän arjessaan, miten eri sukupolvet harrastavat ja tekevät asioita yhdessä ja miten tutuksi tullut elinympäristö uudistuu ja avaa voimavaroja ikääntyneille ja heidän kanssaan työskentelevälle hoitohenkilökunnalle.

## 5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan määritellä vaihtoehdoksi tutkimukselliselle työlle. Siinä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vilka–Airaksinen 2004, 9.)

Tutkimustieto kerätään tutkittavasta ilmiöstä niin kattavasti, että se on yleistettävissä ja sovellettavissa vastaavanlaisiin tapauksiin ja koko kohderyhmään. Aineistosta analysoitu tutkimustieto tulkitaan teoreettisen viitekehyksen/tietoperustan kautta. Tutkimustietoa ei siirretä välittömästi käytäntöön. Tiedon tulevat käyttäjät tulkitsevat itse tulokset päätöksenteon ja ratkaisujen tueksi haluamallaan tavalla. Tutkimustiedolla on tarkoitus toiminnallisessa opinnäytetyössä. Se tavoittelee tietoa, jolla tekijä itse voi toiminnallista osuutta/tuotosta perustellusti täsmentää, rajata, kehittää, uudistaa sekä luoda kohdetta ja käyttäjää paremmin palvelevaksi. Tutkimustieto on aina tapauskohtaista eli tietystä ajasta, paikasta, tilanteesta ja kohderyhmästä. Tutkimustiedon tulkinta saa aina suoraan sovelletun, käytännöllisen ja toiminnallisen muodon kehitettävässä tuotoksessa. (Vilka 2010, 4-6.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, portfolio, tapahtuma tai dvd. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on antaa toimintaohjeita, opastaa, järjestää tai järjeistää käytännön työelämää. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy kirjallinen ja toiminnallinen työ. Kirjallinen osuus käsittelee aihetta teoreettisesti ja toiminnallinen osuus, dvd, kertoo audiovisuaalisesti kulttuurin käytöstä hoitotyössä ikäihmisten keskuudessa. (Vilka–Airaksinen 2004, 9, 51.)

## **6 TOIMINNALLISEN OSUUDEN PROSESSIKUVAUS**

### **6.1 Aiheen valinta**

Minua on aina kiinnostanut kulttuuri ja ihmiset sekä niiden välillä oleva vuorovaikutus. Ihmisen elämänkaari on ainutlaatuinen ja eräällä tavalla ihminen on viisaimmillaan ja aistit herkimmillään silloin, kun ikää on kertynyt tarpeeksi. Ehkä ikäihmisenä oleminen muistuttaa lapsuutta. Samalla tavalla taiteessa ja kulttuurissa olemme aistit avoinna ja jatkuvasti valmiina kohtaamaan uusia asioita. Siitä syystä pidän vuorovaikutusta, läsnäoloa elämässä, taiteessa kuin tässä opinnäytetyössäkin tärkeänä. Valitsin audiovisuaalisen keinon ilmaista ihmisten tunteita ja kertoa heidän arjestaan. Jouduin alusta lähtien miettimään, miten saan kerrottua tavoitteeni. Mitä tutkisin ja mitä jättäisin ulkopuolelle. Tarinallinen kerronta nousi esiin ja sitä kautta välittäisin kulttuurin vaikutusta. Se olisi dvd:n, videoiden katsojalle avartava ja opettava kokemus siitä, miten ikäihminen kokee ja tekee kulttuuria ja taiteita.

### **6.2 Tiedonhankinta**

Jo varhaisessa vaiheessa opintoja aloin suunnittelemaan opinnäytetyön luomia mahdollisuuksia ja haasteita. Aluksi mietin elämää, hyvinvointia ja jakamista. Siinä tuli pohdittua paljon esimerkiksi sitä, miten ihminen suoriutuu tämän päivän kuormituksesta jokapäiväisessä elämässään. Ensimmäisen hahmotelman tein sairaanhoitajien näkökulmasta. Mielikuvituksissa kävin läpi tilanteita hoitotyössä, potilasvuoteella, päivystyksessä, iltavuorossa. Se sunta sai väistyä ja tilalle tuli iäkkäät ihmiset hyvinvointineen ja elämänkokemuksineen.

Minua on pitemmän aikaa kiinnostanut ihmisessä elämänkaari, aina lapsesta ikäihmiseen, se elämänpituinen matka. Suuntaa ohjasi paljon se, että toimeksiantaja löytyi Ikäehyt -hankkeesta. Alussa materiaalia oli runsaasti ehkä liiaksikin. Toisaalta toimeksiantajan löytyminen ja heidän tavoitteensa hankkeen suhteen vaikuttivat tiedonhankintaani. Aloin rajata aihetta kulttuuriin ja hyvinvointiin, koska ne alkoivat vaikuttaa merkityksellisiltä asioilta, mitä syvemmälle etenin opinnäytetyössä. Saatuaani enemmän tutkittua tietoa, aloin

miettimään ikäihmisen läsnäoloa, tekemisiä, arkea, tavalliseen elämään osallistumista. Kartoitin sitä, miten ikäihmisiä on valokuvattu, videoitu hoitotyön kautta ja miten kulttuuri on kytkeyty osaksi hoitotyötä.

Aikaisempi taustani kulttuurin alueelta, kuten elo- ja valokuvaus ja kuvataiteet ovat auttaneet opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa, mutta samalla olen avannut uusia ovia ja löytänyt erilaista tietoa kulttuurista. Talven 2012-2013 ajan käytin kovasti Rovaniemen ammattikorkeakoulun kirjastoa. Samoin olen vierailut usein Lapin yliopiston ja Rovaniemen kaupungin ja maakunnan kirjastoissa. Erilaiset portaalit ja tietokannat ovat alkaneet tulla tutuiksi, lähinnä Nelliportaalin kautta. Tutkittua tietoa olen hakenut lähinnä netin kautta ja tietokantoina ovat olleet muun muassa Medici, Arto, Linda, Google scholar ja Cinahl. Hakusanoina olen käyttänyt ikäihminen, vanhus, kulttuuri, taide, hyvinvointi, terveys, elämänlaatu, hoitotyö, art, culture, well-being, old age, old people, nursing. Taide ja kulttuuri sekä art ja culturepohjaiset haut löysivät tuhansittain tietoa. Kun hakuun yhdistää kulttuuria, ikäihmistä ja hoitotyötä, niin haku pienenee muutamaan kymmeneen. Kirjallisuuden puolelta olen kartoittanut kirjallisuutta, joka käsittelee ikäihmisiä, gerontologiaa, vanhustyötä, vanhusten hoitoa, kulttuuria, terveyttä, hyvinvointia, elämänlaatua ja yleisesti vanhuutta. Tietokantojen kautta olen löytänyt joitain artikkeleita.

### **6.3 Opinnäytetyön kirjallinen osuus**

Lähdin siitä liikkeelle, miten kulttuuri vaikuttaa ikäihmisiin. Hiljalleen prosessi alkoi rajautua koskemaan kulttuurin vaikutusta ikäihmisen terveyteen ja tarkemmin hyvinvointiin. Uteliaisuuteni kysyy jatkuvasti, miten me olemme suhteessa kulttuuriin. Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä luin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja pohdin asioita uusista näkökulmista. Jonkin aikaa prosessi seiso i tai haki suuntaa, kun toimeksiantajasta ei vielä ollut varmuutta.

Kirjoitusprosessi on edennyt selkeiden vaiheiden kautta. Aina aluksi olen pyrkinyt keräämään tietoa mahdollisimman paljon, josta sitten olen lähtenyt karsimaan ja päätenyt tiiviimpää ja yksinkertaisempaan muotoon. Tavallaan kirjoitusprosessissa teen samoin kuin taiteen puolella. Maalaan aluksi suuret suuntaviivat ja sommittelen kokonaisuutta. Minun täytyy hahmottaa kokonai-

suus, jotta ymmärrän mitä olen tekemässä ja missä olen menossa. Lisään tekstiin elementtejä, kuten maalaukseen värejä ja muotoja. Prosessi elää ja elementit odottavat vuoroaan. Asiat ovat voimakkaassa muutostilassa tekstissä ja päässäni. Kirjallista osuutta tehdessäni pohdin samaan aikaan kuvaukseen liittyviä elementtejä ja tiesin mitä tulen tarvitsemaan kuvausmateriaaliksi.

Kirjoittaminen ei sinänsä ole minulle uutta, mutta käsitteet laittoivat minut miettelijäksi. Niiden avaaminen on ollut uusi mielenkiintoinen vaihe. Tutun aiheen, kulttuurin yhdistäminen uuteen kontekstiin motivoi minua kirjoittamaan. Oli haasteellista yhdistää vanhaa ja uutta tietoa.

Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin tammikuussa 2013, jonka jälkeen opinnäytetyölupa myönnettiin. Opinnäytetyön raportin kirjoittamisen aloitin vuoden alusta 2013. Opinnäytetyön kirjallinen osuus selkiytyi ja alkoi löytää muotoa kevään edetessä. Kuvausten ollessa jo pitkällä huhtikuussa, visuaalisen osuuden näkeminen selkeytti myös kirjallista osuutta ja samalla kuvastusta materiaalista kuin kirjallisesta osuudesta alkoi irrota ylimääräistä materiaalia pois ja opinnäytetyö kokonaisuutena vahvistui.

Tuossa vaiheessa kevättä kirjallinen osuus alkoi olla voimakkaasti vuorovaikutuksessa kuvatun materiaalin kanssa. Ne kulkivat vuoropuhelun kautta kohti kesää. Edelleen teoreettinen osuus on muuttunut kuvausten edetessä ja lopullinen muoto alkoi valmistua koekatseluiden jälkeen. Mitä pitemmälle kuvaus eteni ja viimeistään editointivaiheessa alkoi paljastua, että opinnäytetyö käsittelee kulttuuria lähinnä ympäristön kautta. Tuohon tilanteeseen vaikutti paljon hankkeesta taltioitu materiaali.

#### **6.4 Tuotteen, dvd:n valmistusprosessi**

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotteena päätin toteuttaa dvd:n, koska pystyn audiovisuaalisen materiaalin keinoin tuomaan ikäihmisen arkea esiin eri tavoin. Kirjallinen tarina on aina toisenlainen ja audiovisuaalisesti kuva ja ääni kertovat enemmän. Dvd on lyhenne sanoista Digital Versatile Disc ja se muistuttaa cd-levyä. Dvd:ssä käytän liikkuvaa kuvaa eli videota. Dvd on

eräänlaista multimediaa, koska siinä yhdistyy ääni, kuva ja teksti samassa tuotoksessa. Pelkkä videoesitys on passiivista viestintää, sillä katsojalla ei ole vaikutusmahdollisuutta videon kulkuun. Opinnäytetyöni dvd koostuu erilaisista audiovisuaalisista elementeistä, tarinoista, valokuvista, videoista ja äänistä. Dvd: ssä ikäihminen tekee taidetta, käyttää käsiään, lapset ja ikäihmiset harrastavat ja tekevät kulttuuria yhdessä, on sosiaalista vuorovaikutusta, asuinympäristö muuttuu, elämänlaatu paranee ja hyvinvointi lisääntyy. Audiovisuaalinen kerronta on keino saada katsoja samastumaan kertomukseen.

#### 6.4.1 Suunnittelu ja käsikirjoitus

Varsinainen prosessi kuvaamisen ja dvd:n suhteen lähti liikkeelle, kun sain toimeksiannon Ikäehyt -hankkeelta joulukuussa 2012. Alun perin heiltä tuli toive dokumentoida hanketta, mutta mielessäni syntyi nopeasti suunnitelma toteuttaa dvd. Samasta materiaalista voi irrottaa pienempiä kokonaisuuksia tarkoituksen mukaan. Tein selväksi toimeksiantajalle, että itselläni on oma kuvauskalusto sekä valokuvaukseen että videoiden tekemiseen sekä dvd:n koostamiseen ja tarvittavat ohjelmat sekä taito graafiseen viimeistelyyn materiaalin suhteen. Jätimme paljon asioita avoimeksi, koska lopullinen materiaali, tuotos ratkeaa paljolti sen mukaan mitä Ikäehyt -hankkeessa tapahtuu ja mitä saan dokumentoitua.

Prosessi eteni siten, että suunnittelin kuvausaikataulut päivineen. Sitten aloin hahmotella mitä dvd:llä ja videoilla tulisi olemaan. Kartoitin Ikäehyt -hankkeen tavoitteita ja osa-alueita. Aloin tekemään nk. ennakkotutkimusta kuvauspäiville, jolloin pohdin mitä missäkin paikassa tapahtuu, keitä on paikalla ja keitä voin kuvata ja mihin voin sijoittaa kameran kuvaushetkellä. Kartoitin kaiken mahdollisen kuvauspaikoista ja olosuhteista, sillä kuvauksia oli sekä sisällä että ulkona.

Suunnittelin alun perin tarkempaa käsikirjoitusta ja edelleen kuvakäsikirjoitusta, mutta tapahtumien voimakas muuttuminen ja arvaamattomuus eivät tukenneet niiden tekemistä. Loppuvuoden 2012 kuvaukset eivät vielä kertoneet mitä keväällä 2013 tapahtuisi, vaikka paperilla oli mainintoja, että tapahtuu

niin ja niin. Minulla oli kuitenkin aina kuvaustilanteisiin mennessä käsitys, mitä tulen kultakin kuvauspäivältä tarvitsemaan ja kuinka paljon videomateriaalia täytyy olla, jotta sitä olisi riittävästi dvd:hen.

Dvd:lle muodostui selkeä runko jo varhain. Se jakautuisi 3-6 osioon, joista kukin osio kertoisi oman tarinansa ja olisi sisällöltään erilainen. Tämä mielessä olin valmistautunut kuvauspaikkoihin lähtiessä tietyn tavoitteen mukaan. Se ei riitä, että saan taltioitua paikan päältä kaiken olennaisen, vaan minun on joka kerta huomioitava edelliset käynnit ja mitä mahdollisesti vielä olisi tulossa.

#### 6.4.2 Kuvaus ja editointi

Hyödynsin kuvauksissa aikaisempaa kokemusta valokuvauksesta ja videoinnista ja tästä oli suunnaton etu ikäihmisten kohdalla. Kuvaustilanteissa pysyin toimimaan hyvin pienellä kuvauskalustolla, joka kulki mukani huomamattomasti kamerarepussa. Pyrin olemaan mahdollisimman paljon läsnä ihmisten parissa ja vältin kameran taakse jäämistä. Olin avoin ihmisille ja kerroin aina mitä olin tekemässä. En jättänyt kameraa koskaan tiettyyn paikkaan ”kuvaamaan”, vaan tallensin elävästi ikäihmisten arkea ja elämää siten kuin he olivat mukana Ikäehyt -hankkeen kulttuuri- ja taideprojekteissa. Pyrin kuvaamaan tekemistä, iloa, yhdessäoloa, vuorovaikutusta, uusien asioiden löytämistä. Tilanteissa ja tapahtumissa oli läsnä niin lapsia, aikuisia kuin ikäihmisiäkin. Kuvauksissa sattuu usein yllätyksiä ja keskityt kuvaamaan tiettyjä asioita ja ihmisiä, kunnes elävä elämä muuttaa tilanteen. Ja niin näissäkin kuvauksissa joka paikassa nousi aina joku ihminen ylitse muiden, joka oli toisia aktiivisempi ja jolta kameran edessä oleminen luonnistui.

Kuvattu materiaali tallennettiin digitaalisessa muodossa tietokoneelle ja erilliselle kovalevyille. Leikkaus tapahtui kotona omalla koneellani, jolla olen leikkannut ja käsitellyt kuvattuja materiaaleja muutenkin. Käytin opinnäytetyön dvd:n leikkauksessa ja viimeistelyssä Adoben ja Pinnaclen ohjelmia.

Raakaleikkaus tapahtui keväällä ja ensimmäinen käsikirjoituksen mukainen leikkaus valmistui kesäkuussa 2013, minkä jälkeen järjestettiin hankkeen



henkilöstön kanssa koekatselu. Koekatselun jälkeen editoin materiaalia lisää ja kuvasin vielä kahtena päivänä. Elokuussa 2013 tein lopullisen editoinnin. Editoinnin aluksi siirsin materiaalia ohjelmaan ja kaikki kunnossa oleva materiaali oli vielä mukana. Kohtaukset ja videoleikkeet alkoivat löytää oman paikkansa ja ylimääräinen materiaalin leikkasin pois. Prosessi eteni hetkien, tilanteiden ja kuvatun sisällön mukaisesti. Lopullinen, kerronnallinen tarina alkaa löytää uomansa ja kohtaukset osuvat kohdalleen.

#### 6.4.3 Tuotteen, dvd:n arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli vaativa, vaikkakin kuvaukset ja leikkaukset ovat minulle ennestään tuttua. Vaativaksi sen teki hoitotyön kautta käyty prosessi. Jouduin moneen otteeseen pysähtymään ja keskittymään erilaiseen kerrontaan. Tuote, teos, dvd antaa pienen katsauksen siitä, mitä on tehty Ikäehyt-hankeessa talvesta 2012 kesään 2013 ja miten ikäihmiset ovat osallistuneet kulttuurin ja taiteen keinoin toteutettuihin palveluihin. Toisessa paikassa tapahtui enemmän ja tekeminen oli osallistuvampaa ja toisessa paikassa ikäihmisten rooli oli passiivisempaa. Jokainen paikka on erilainen ja ihmiset erilaisia ja kulttuuria tehtiin omin tavoin ja tavoittein sekä paikallisin voimin. Usein tilanteet olivat pieniä ja mahdollisimman lähellä heidän arkeaan. Kulttuuria on tehty ja käytetty ikäihmisten hyväksi näissä paikoissa ennenkin ja varmaan nyt opittuja ja koettuja asioita tullaan hyödyntämään jatkossa.

Dokumentoin ikäihmisten ja hoitolaitosten arkea siinä määrin kuin eettisesti oli mahdollista ja etten häiritsisi laitosten päivärytmiä. Eettisyyteen olen kiinnittänyt huomiota koko opinnäytetyön prosessin ajan ja dvd:llä olevia ihmisiä olen kuvannut kunnioittavasti. Ennen kuvauksia kuvattaville on kerrottu, mitä olen tekemässä ja miksi. Ikäihmisten kanssa ei niinkään ollut ongelmia kuvausten suhteen, mutta laitosten henkilökunta usein jostain syystä karkasi muualle kuin missä kuvausten oli määrä tapahtua ja silloin en voinut kuvata heitä, koska he olivat väärässä paikassa ja sellaisten kanssa, jotka eivät halunneet tulla kuvatuiksi. Kamera saa aikaan kaikenlaisia käsityksiä. Oli muutamia ikäihmisiä ja henkilökuntaa, joita en voinut kuvata ja silloin oli rajattava heidät pois kuvasta. Joissakin tapauksissa hyvä otos on jäänyt käyttämättä, kun kuvissa on ollut ei-toivottuja henkilöitä tai häiritsevää ääntä. Lopulliseen

versioon tuli sellaista materiaalia, jossa ikäihmiset voivat hyvin ja heidän asemaansa ei väheksytä.

Dokumentoidut tilanteet oli osittain järjestettyjä, hankkeen tapahtumia, mutta suunnittelin ja kuvasin ne siten, että ne olisivat mahdollisimman lähellä todellisuutta ja aito osallistuminen ja vuorovaikutus olisivat olemassa. Kieltämättä kulttuurin- ja taiteentekijänä jäin silti kaipaamaan monipuolisempaa toteutusta. Mutta eihän se määrä ole ratkaisevaa, vaan se miten asioita lähdetään toteuttamaan. Usein hyvät asiat lähtevät pienistä tilanteista ja oivalluksista. Siksi halusin painottaa kuvauksissa arjen yksityiskohtia, ihmisten ilmeitä ja eleitä. Uskon, että näissä dvd:n esimerkeissä näkyy hyviä ja huonoja puolia hoitotyön kohdalla, miten kulttuuria on käytetty tai oivallettu. Tämän dvd:n yksi anti on se, että katsojalle on annettu mahdollisuus löytää kehitettävää kulttuurin saralta hoitotyössä ja muutenkin kuvattu materiaali antaa pohdittavaa.

Audiovisuaalinen materiaali on aina erilainen kuin kirjoitettu ja täytyy huomioida erilaisia asioita mitä vastaanottaja, katselija kokee kun hän näkee ja aistii elävää, autenttista tilannetta. Moni säpsähtää sitä, mitä ääni saa aikaa arkisessa elämässä, puhumattakaan siitä kun tilanteet tapahtuvat ikäihmisille palvelukodeissa. Irrotettu tallenne elävästä elämästä saa monet asiat näkymään selkeämmin ja paljastaa arkisesta elämästä jotain todellista. Ehkä tämän takia erilaiset audiovisuaaliset tuotteet ovatkin oivallisia välineitä hoitotyön analysointiin sekä työn ja palveluiden kehittämiseen. Tämä opinnäytetyö näyttää arkielämän tilanteiden kautta, miten kulttuuria käytetään tänä päivänä ikäihmisten hoitotyössä näillä tietyillä Lapin alueilla. Esimerkit ovat pieniä, mutta tyypillisiä ikäihmisten elämässä. Kulttuuri on jotain, mikä tulee tai ei tule esille arjessa. Se on kiinteä osa meidän elämää ja vaikuttaa meidän kaikkeen olemiseen ja tekemiseen. Se on kuin heijastuspinta elämästämme.



Läsnäoloa ja vuorovaikutusta.

## 7 POHDINTA

Ikäehyt-hanke on tuonut ikäihmisille osallistumisen ja tekemisen iloa. Arjen keskelle on tullut poikkeavaa päiväohjelmaa ja ikäihminen on saanut toteuttaa itseään eri tavoin. Toiset olivat selvästi harrastaneet taiteita ja kulttuuria nuorempana ja touhujen yhteydessä palasivat menneeseen muisteluin, kuvin ja tarinoin. Yhdessä tekeminen motivoi monia tekemään jotain, mitä ei ehkä ollut koskaan tehnyt, eikä vaikutus ulottunut ainoastaan ikäihmisiin, asukkaisiin. Hoitoyksikön, huoneiden ja ympäristön viihtyvyyteen kannattaa panostaa, sillä värikkäät ja viihtyisät tilat sekä virikkeinen ympäristö antavat hyvän paikan ikäihmiselle elää ja nauttia viimeisistä vuosista. Kulttuurin käyttö vaikuttaa myös hoitotyöhön lisäten hoitajien viihtyvyyttä ja mahdollistaen uusia palveluita ja toimintoja ikäihmisen arkeen.

Kemijärvellä on päiväkeskus, jossa kohtaavat eri sukupolvet eri maailmoista. Toisessa päässä rakennusta sijaitsee lasten päiväkoti ja toisessa päässä päiväänsä viettävät ikäihmiset. Yksiköihin on omat sisäänkäyntinsä, mutta samalla yhteinen käytävä, jota kautta eri-ikäiset voivat olla tekemisissä keskenään. Päiväkeskus on paikka, jossa on otollinen mahdollisuus tehdä kulttuuria ja taidetta rikkaasti. Siellä voidaan luoda jotain uutta. En tiedä kuinka usein eri-ikäiset kohtaavat, kun ihmisillä on tapana olla saman ikäisten parissa ja totutuissa askareissa. Ehkä tarvitaan innostunutta vetäjää, joka saa aikaan jotain sukupolvien ylittävää. Toisaalta ei ihminen pakottamalla tai kehoittamalla saa aikaan mitään pysyvää kulttuurissa, siihen tarvitaan omaa aikaa, otollisia tilaisuuksia, sopivasti houkutusta ja pientä positiivista sattumaa.

Mielenkiintoista on ihmisen kulkeminen kulttuurin matkassa läpi elämän. Ihminen syntyy tiettyyn kulttuuriin ja sitä kautta kasvaa, elää ja muuttuu ihmisenä. Jokaisella sukupolvella ja kohortilla, syntymäikäluokalla, on oma historiansa ja yksilöt pysyvät kohorttinsa jäseninä ikäkaudesta seuraavaan läpi elämänsä. Toisten kohorttien käsitykset ja odotukset tietystä kohortista sekä sen vanhenemistapahtumasta vaikuttavat rooliodotusten kautta ohjatenkin kohorttiin kuuluvien yksilöiden toimintoja. Nämä määrittelyt vaikuttavat myös

siihen, miten eri kohortit osallistuvat vapaa-ajan toimintoihin. Näslindh-Ylispargar (2012, 17.) toteaa mielenkiintoisesti, että ikääntynyt kokee elämänsä merkitykselliseksi toimiessaan kulttuurinsiirtäjänä. Ikäehyttilaisuuksissa eri sukupolvet toimivat hyvin yhdessä ja mielestäni sekä nuoremmat että ikääntyneemmät odottivat jotain toisiltaan. Perinteiden ja tarinoiden siirtäminen oli tavallaan luonnollista. (Heikkinen–Marin 2002, 139.)

Kulttuuri ja taiteet saattavat olla monelle niin tavallista, arkipäiväistä, että siinä ei nähdä mahdollisuuksia hoitotyön kehittämiseen. Kulttuuria voidaan vierastaa tai sitä ei ymmärretä ja sen ajatellaan tapahtuvan muualla tai toisten toimesta. Kulttuurin ja taiteen yhteyksiä hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu ainakin lääketieteen, hoitotieteen, yhteiskuntatieteiden ja kasvatustieteiden aloilla sekä kulttuuritutkimuksen, taiteellisen tai taidenarratiivisen tutkimuksen keinoin. Monesta alan tutkimuksesta on vaikea erottaa, mittaavatko ne terveysvaikutuksia, vaikutuksia koettuun terveyteen vai hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Kulttuuria on mielenkiintoista ja haasteellista ottaa työkaluksi hoitotyöhön, koska se on jatkuvasti muuttuvaa ja vaikuttaa niin monin tasoin yhteiskunnassa. (Liikanen 2010, 58.)

Jokaisessa Ikäehyt-hankkeen hoitolaitoksessa ympäristö nousi merkitykselliseksi, kuten muutenkin luonto ja ympäristö ovat suomalaisille tärkeitä. Posiol-la koottiin voimia yhteen ja alettiin rakentaa lumesta ja jäästä veistoksia. Pääosin lapset ja nuoret tekivät veistokset. Kauniilla paikalla järven rannalla sijaitsevat taideteokset oli tarkoitettu vieressä asuvien palvelutalon asukkaiden kuin myös Posion kunnan asukkaiden ja satunnaisten ohikulkijoiden iloksi. Lähellä olevan palvelutalon asukkaille veistokset saattavat olla hankalassa paikassa ja talvisissa olosuhteissa pakkanen aiheuttaa omat rajoitukset. Hyypän ja Liikasen (2005, 178.) mukaan kauniin, viihtyisän, kodinomaisen ja luonnonläheisen ympäristön merkitys on todettu edistävän parantumista ja kuntoutumista. Heidän mukaan kulttuuri- ja taidetoiminta on tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää ja tarpeita.

Jotta kulttuuri ja taiteet kehittäisivät hoitotyötä, olisi kulttuurin sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattikuntien asenteet muututtava toisiaan kohtaan tasa-

arvoisemmiksi. Lisäksi olisi pohdittava, miten hoitolaitosten jäykkä päiväjärjestys joustaisi ja antaisi tilaa luovuudelle ja kokeiluille. Usein käy niin, että kulttuuritoiminta ymmärretään ylimääräisenä työnä ja henkilökuntaa ei ole riittävästi. Vaikka kokemukset taiteesta hoitotyössä ovat usein myönteisiä, on sen toteutuminen haasteellista hoitotyön kontekstissa. Sallan vanhainkodissa on lähdetty kokeilemaan rajoja. Ikäihmiset kokoontuvat yhteen viettämään aikaa ja ohjattuna he pelaavat pelejä, muistelevat, esittävät runoja ja laulavat. Uutena on tullut laulaminen osaksi vanhainkodin arkea. Hoitajille on pidetty laulutunteja ja hoitotyön keskellä he voivat tulevaisuudessa laulaa ikäihmisen kanssa. (Engström 2013, 14-15; Hyyppä–Liikanen 2005, 178-179.)

Rikkomalla päivärutiineja ja antamalla tilaa uusille ideoille, kulttuurin ja taiteen avulla ikäihmisen arki voi näyttää toisenlaiselta ja tukea hyvinvointia ja edelleen toimintakykyä. Näyttää siltä, että juuri hoitolaitosten päivittäiset rutinit ovat este uusille toiminnoille. Ruokailuaikoja ja aktiviteettien suhdetta voitaisiin tarkastella laajemmin, sillä asiakaskunta on usein heterogeeninen ja aikojen kuluessa ja kulttuurin kehittyessä ihmiset ovat tottuneet tekemään erilaisia asioita, kun ikää tulee ja silloin kun itselle sopii. Aikaisempina vuosikymmeninä, kun ihminen oli työnsä tehnyt, koitti eläkkeelle pääsy ja oli aika levätä. Tänä päivänä työn kuva on toisenlainen ja moni eläkeläinen tai ikäihminen on hyvin aktiivinen liikkumaan ja harrastamaan. Kulttuuri ja taiteet saattavat olla ikäihmisille paljon läheisempiä kuin hoitotyötä tekevät ymmärtävätkään. Hoitotyöhön voidaan löytää jotain uutta asiakkaiden, potilaiden ja hoitajien välille. Samalla tavalla kuin hoitajilla on omat vastuualueensa hoitotyössä, voisi yksi vastuualue olla myös kulttuurissa, taiteessa, luovuudessa. Kokemukseni perusteella hoitajien käsitykset kulttuurista tuntuvat olevan rajallisia tai sitten kyse on hoitotyön kulttuurista, jossa naisvaltaisuus, työtahti, päivän rutinit ja hoitaminen säätelevät asioita ja kulttuuria ei pidetä hoitotyöhön kuuluvaksi, vaikka onhan kulttuuri niin kiinteästi osa ihmisen elämää.

Rovaniemellä palvelutalolla oli oma sisäpiha, joka oli jäänyt vähemmälle käytölle ja sille päätettiin tehdä jotain. Sen asukkaat, ikäihmiset osallistuivat oman asuinympäristönsä virkistämiseen ja valmistelivat yhdessä lähellä olevan koulun oppilaiden kanssa ”maitolaituri” nimellä kulkevaa kokonaisuutta

palvelutalon sisäpihalle. Projektin aikana koululaiset oppivat ikäihmisiltä ja ikäihmiset palasivat muisteluissaan ja tekemisissään omaan lapsuuteensa ja nuoruuteensa. Alussa saattoi olla jännitteitä asukkailla ja hoitohenkilökunnalla, kun heidän arkea koeteltiin ja elinympäristöön tehtiin muutoksia. Huomasin innostuksen kasvavan, mitä pitemmälle projekti eteni ja ehkä asukkaat ja henkilökunta oivalsivat, miten kyseiset muutokset vaikuttivat heidän arkeen ja elämään. Aukkaiden ja hoitohenkilökunnan mukaan ottaminen oli tärkeää jo suunnitteluvaiheessa, sillä olihan kyse heidän ympäristöstään. Innostus ja tyytyväisyys näkyvät videolla ja asuin- ja työympäristön muutokset ovat piristäneet kaikkia osapuolia. Olisi kiintoisaa seurata tulevaisuudessa palvelutalon yhteisiä hetkiä sisäpihalla ja kuinka taiteen tekeminen on jättänyt jälkensä.

Ikäihmiselle kulttuuri ja taide voivat merkitä pääomaa. Se voi olla taitoa tehdä asioita, joita on opittu lapsena tai aikuisuudessa tai se on voinut olla kiinteä osa ihmisen elämää. Kulttuuria ei ole koettu ulkopuolisena ja siitä on ammennettu voimaa elämän vastoinkäymisiin. Toinen saattaa löytää elämän tarkoitusta kulttuurin ja taiteen kautta, kun taas toinen löytää sen uskonnon kautta. von Brandenburg toteaa, että juuri se, kuinka taide on osa elämää, on merkityksellisintä. Taide kohottaa yksilöllistä ja yhteisöllistä elämänlaatua suuntaamalla huomion siihen, mikä on tärkeää. Samalla se paljastaa meille sen, mikä on intiimiä ja persoonallista, rikastuttaa elämäämme rinnastamalla meidän tarinamme muiden kanssaihminen tarinoin siinä, mitä oikeastaan maailmassa oleminen tarkoittaa. Voisiko kulttuuri tai taide olla avain yksilön voimaantumiseen, hyvään oloon, tyytyväisyyteen. On tärkeää turvata ikään-tyneiden ihmisten mahdollisuudet toimia aktiivisesti yhteiskunnassa, kehittää omia tietojansa, taitojansa ja itsehoitovalmiuksiansa sekä jatkaa mahdollisimman pitkään itsenäistä ja laadullisesti mielekästä elämää. (von Brandenburg 2008, 19.)

Meillä on opittavaa kulttuurista ja sen hyödyntämisestä. Kulttuuria on mukana opetussuunnitelmassa eri tasoilla, mutta sitä voisi tuoda mukaan myös hoitotyön koulutukseen. Nyt korostetaan monikulttuurisuutta, mutta monelle jo oma kulttuuri on vieras käsite. Kulttuuri käsitetään monesti korkeakulttuurina

tai jonkinlaisena kokemuksena, suorituksena, kuten konsertissa käynti. Mielestäni kulttuuria pitäisi ajatella enemmän tapana, keinona elää, toimia, työskennellä. Läsnäoloa ja vuorovaikutusta korostetaan paljon hoitotyössä ja koen että, ne ovat keskeisiä osia kulttuurin kokemisessa, omaksumisessa ja ymmärtämisessä. Kulttuuri opettaa suhtautumista toiseen, erilaisuuteen, muihin ihmisiin, vieraisiin tapoihin sekä omiin perinteisiimme ja lopulta omaan itseensä. Ikäihmisen hoitotyössä kulttuuri voisi olla avaamassa ovia heidän sukupolveensa, maailmaansa ja sitä kautta ymmärtäisimme heitä enemmän; miten he ovat nähneet asioita, mikä on heille ollut ominta ja mistä he tulevat onnellisiksi. Tämä auttaisi hoitajia ikäihmisen kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. Jos esimerkiksi fysioterapeutteja, ravintoterapeutteja tarvitaan, niin miksi ei olisi toimijoita kulttuurin osaajiksi hoitotyöhön. Kulttuuritoimintoja tulisi suunnitella pitkälle aikavälille eikä vain päivän piristeeksi. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon sukupolvien erilaisuudet ja mahdollisuudet. Tämän päivän verkostoituminen, sosiaalinen media ja takaisin tullut yhteisöllisyys voivat edesauttaa uusien palveluiden tuottamisessa ikäihmisille ja olisiko siinä avainsanana avoimuus.

Hoitotyössä asiat eivät kuitenkaan ole niin yksinkertaisia ja on huomioitava ihmisen, potilaan yksityisyys ja oikeudet. Etiikka etsii vastausta kysymyseen, mikä on oikein. Helposti selitetään, miten ja miksi asiat ovat niin kuin ovat, mutta ei anneta vastausta siihen, miten asioiden tulisi olla. Eettinen keskustelu johtaakin usein arvojen ja päämäärien perimmäisiin kysymyksiin ja sen selvittämiseen, mitä oikeastaan halutaan. Hoitotyössä asioita on totuttu tekemään potilaan, asiakkaan tarpeita, hoitoa ajatellen. Juuri arjen tilanteissa, kuten hoitotyössä, kulttuuri näkyy, välittyy ja kehittyy. Leino-Kilven (2010) mukaan hoitotyön etiikan perusteet opitaan ammatillisessa koulutuksessa ja etiikan oppiminen jatkuu ammatin harjoittamisen aikana. (Leino-Kilpi–Välimäki, 356; Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta, 10.)

Lapin sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta korostaa opinnäytetöiden eettisessä ohjeistuksessaan, että tutkimuksen kohdehenkilöitä ja -yhteisöjä on kohdeltava humanisti ja kunnioittavasti. Olen huomionut tämän koko opinnäytetyöni dokumentoinnin ajan ja kiusalliset, loukkaavat tai muuten häiritse-



vät otokset olen pyrkinyt poistamaan. Lisäksi mainitaan, että tutkijan on suojeltava tutkimukseen osallistuvan henkilön ihmisarvoa ja oikeuksia. Tutkimushenkilön itsemääräämisoikeutta ei saa loukata ja on tärkeä huomioida, että tutkittava osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti, tietoisena tutkimuksen tarkoituksesta ja omasta osuudestaan siinä. Kautta koko dokumentoinnin olen pyrkinyt hyvän edistämiseen ja haitallisten tekijöiden eliminoimiseen. Dokumentoinnin aloittaessa olen kertonut ikäihmisille, hoitohenkilökunnalle ja muille materiaalissa mahdollisesti esiintyville, mitä olen tekemässä ja sillä hetkellä olen muodostanut luottamussuhteen heidän kanssaan. Kuula (2006) toteaa, että luottamus tutkimusaineiston yhteydessä tarkoittaa ensisijaisesti tutkittavan luottamusta siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten on sovittu. Luottamus ja kunnioitus osallistujia kohtaan opinnäytetyössä ilmenivät siten, että ikäihmisten henkilökohtaisia tietoja on pidetty salassa ja dokumentoitu materiaali hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kaikilta kuvattavilta pyydettiin lupa dokumentointiin ja täytettiin dokumentoinnin käyttöoikeussopimus (liite 1). Tutkimustietoja, dokumentoitua materiaalia ei ole käytetty muuhun tarkoitukseen kuin Ikäehyt-hankkeeseen. (Kuula 2006, 1; Lapin sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta, 2-3.)

Pyrin löytämään mahdollisimman ajankohtaista tutkittua tietoa ikäihmisistä, kulttuurista, taiteista ja hoitotyön välisistä yhteyksistä. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden luotettavuus oli hyvä, koska lähteet olivat tutkittua tietoa, monipuolisia, ajankohtaisia ja kansainvälisyys lisäsi luotettavuutta. Tutkimuksen tulokset saatetaan tiedeyhteisön arvioitaviksi julkaisemalla ne. Julkaisu on samalla tieteen kehittymisen edellytys. Opinnäytetyössäni ei varsinaisesti ole tuloksia, joita voisi tarkastella ja arvioida. Dvd:n materiaali on dokumentoitu ikäihmisten arjen keskellä ja siten se kertoo heidän todellisuudestaan ja siksi aineisto on luotettava. Audiovisuaalinen materiaali sisältää paljon ärsykeitä ja on vastaanottajan eli katsojan tehtävä aistia, mitä hän kykenee näkemään, kuulemaan ja ymmärtämään. Dvd:n leikatut videot ovat tavallaan tutkimustulos, jota voidaan arvioida ja analysoida. (Leino-Kilpi–Välimäki, 369.)

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulle erilainen kokemus. On ollut mielenkiintoista tarkastella ikäihmisiä hoitotyön kautta. Kulttuuri on merkinnyt minulle tähän asti voimavaraa ja nyt olen tutkinut sitä uudesta näkökulmasta. Prosessi on ollut vaiherikas, käännöksiä on tapahtunut puolelle ja toiselle, mutta toisaalta olen tottunut siihen, että asiat tahtovat muuttua. Prosessin hienoimmat hetket ovat varmaan olleet niitä tilanteita, kun olen tallentanut ikäihmisten arkea ja tuntenut miten sieltä on kimmonnut hyvää oloa ja elämän voimaa. Koen onnistuneeni, kun olen saanut olla vuorovaikutuksessa ikäihmisten kanssa ja saanut dokumentoida hetkiä, missä he ovat saaneet toteuttaa itseänsä kulttuurin ja taiteen keinoin. Kuvauksissa ikäihmisistä näkyi ulospäin tyytyväisyyttä ja samalla he loivat piristystä itselleen ja muille. Löydän kulttuurista ja taiteista merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille. On vain osallistuttava itse, oltava läsnä ja tehtävä aloite eikä odottaa, että joku toinen tekee sen puolestasi. Opinnäytetyöni kautta kulttuurin voima on vain vahvistunut käsityksissäni. Kulttuuria on meissä, tekemisissämme ja ympärillämme ja se kuuluu kiinteänä osana elämäämme. Ei kulttuurin tarvitse olla jotain erityisen korkeata, vaan pienillä arjen tekemisillä ja vuorovaikutuksen kautta syntyy sitä hyvinvointia ja rikasta elämää.

## LÄHTEET

- Basting, A.D. 2006. Arts in dementia care. *Generations*. Vol. 30, No. 1. Löytyy Ramkin ja Nelliportaalin kautta osoitteessa <http://ez.ramk.fi:2270/ehost/detail?vid=3&sid=908a375b-5d43-4822-8fe4-2c1529b571f4%40sessionmgr111&hid=121&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=cin20&AN=2009217186>
- von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriö. Osoitteessa <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi>
- Cohen, G.D. 2006. Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness *Generations*: Volume XXX, Number 1. Osoitteessa <http://www.peopleandstories.net/wp-content/uploads/2011/08/RESEARCH-ON-CREATIVITY-AND-AGING1.pdf>
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulun yliopisto. Osoitteessa <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn951-42-8195-0>
- Engström, A. 2013. Hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä. Osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40684/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201301141038.pdf?sequence=1>
- Flood, M. – Phillips, K. 2007. Creativity in older adults: A Plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*; Vol. 28 Issue 4. Löytyy Ramkin ja Nelliportaalin kautta osoitteessa

[http://ez.ramk.fi:2585/pdf19\\_22/pdf/2007/B9F/01Apr07/24826871.pdf?T=P&P=AN&K=24826871&EbscoContent=dGJyMMTo50Seq-LE4v%2BvIOLCmr0uepq9Sr6e4TbeWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2qLRJuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh](http://ez.ramk.fi:2585/pdf19_22/pdf/2007/B9F/01Apr07/24826871.pdf?T=P&P=AN&K=24826871&EbscoContent=dGJyMMTo50Seq-LE4v%2BvIOLCmr0uepq9Sr6e4TbeWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2qLRJuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh)

Gabriel, Z. – Bowling, A. 2004. Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*. Volume 24. Issue 05. Cambridge University Press. Osoitteessa <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=244997>

Hannemann, BT. 2006. Creativity with Dementia Patients. *Gerontology*, Vol. 52. Osoitteessa <http://dementie-entechnologie.wikispaces.com/file/view/Creativity+with+dementia+patients.pdf>

Heikkinen, E. – Marin, M. 2003. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E. – Rantanen, T. 2008. *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim.

Hickson, J. – Housley, W. 1997. Creativity in later life. *Educational Gerontology*, Vol. 23 Issue 6. Löytyy Ramkin ja Nelliportaalin kautta osoitteessa [http://www.nelliportaali.fi/V/48VLSXJUVR1RX2IXUQ1SXLX95UDEEM116S6H8UEBL6M6SFUXNI-06012?func=meta-3&short-for-mat=002&set\\_number=001493&set\\_entry=000001&format=999](http://www.nelliportaali.fi/V/48VLSXJUVR1RX2IXUQ1SXLX95UDEEM116S6H8UEBL6M6SFUXNI-06012?func=meta-3&short-for-mat=002&set_number=001493&set_entry=000001&format=999)

Huhtala, M – Kolmonen H. 2012. Musiikin käyttö pitkäaikaissairaiden ikäihmisten hoitotyössä. Osoitteessa [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala\\_Marja%20Kolmonen\\_Hanna.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala_Marja%20Kolmonen_Hanna.pdf?sequence=1)

Hyypä, M. – Liikanen, M-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Ikäehyt hakemus. ESR-projektihakemus

Ikäehyt-hanke. 2011-2013. Osoitteessa

<http://some.lappia.fi/blogs/ikaehyt/hankkeen-esittely/>

Kaskiharju, E. – Sarjakoski, H. 2009-2012. Kulttuuriketju – pieniä suuria asioita ja hyviä käytäntöjä kulttuuritoiminnan järjestämiseksi hoitopaikoissa. Ikäinstituutti. Osoitteessa

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/88>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikkaan liittyvät ohjeet. Eettisiä ohjeita tutkimusaineistojen hankintaan ja käyttöön. Doc-muodossa löytyy Googlestaa mm. haulla Kuula and tutkimusetiikkaan liittyvät ohjeet.

Lapin sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta. 2009. Lapin sairaanhoitopiirissä tehtävien opinnäytetöiden eettinen ohjeistus. Osoitteessa <http://www.lshp.fi/default.aspx?nodeid=10542&contentlan=1>

Leino-Kilpi, H.– Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Opetusministeriö. Osoitteessa

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>

Lindholm, M. 2012. Kuvataidetta muistisairaiden vanhusten iloksi. Osoitteessa [http://theseus17-](http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/52011/Lindholm_Marika.pdf?sequence=1)

[kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/52011/Lindholm\\_Marika.pdf?sequence=1](http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/52011/Lindholm_Marika.pdf?sequence=1)

- Lähdesmäki, L. – Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Noppari, E. – Koistinen, P. 2005. Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita
- Pirnes, E. 2008. Merkityksellinen kulttuuri ja kulttuuripolitiikka. Laaja kulttuurin käsite kulttuuripolitiikan perustana. Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18544/9789513930851.pdf?sequence=1>
- Sherman, A. 2006. Toward a creative culture: Lifelong learning through the arts. Generations; Vol. 30 Issue 1. Löytyy Ramkin ja Nellipor-  
 taalin kautta osoitteessa  
[http://ez.ramk.fi:2585/pdf18\\_21/pdf/2006/GEN/01Mar06/21216503.pdf?T=P&P=AN&K=21216503&EbscoContent=dGJyMMTo50SeqLE4v%2BvIOLCmr0uepq9Sr6%2B4TbCWxWXS&ContentCusto-mer=dGJyMPGqtU%2B2qLRJuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh](http://ez.ramk.fi:2585/pdf18_21/pdf/2006/GEN/01Mar06/21216503.pdf?T=P&P=AN&K=21216503&EbscoContent=dGJyMMTo50SeqLE4v%2BvIOLCmr0uepq9Sr6%2B4TbCWxWXS&ContentCusto-mer=dGJyMPGqtU%2B2qLRJuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh)
- Skingley, A. – Vella-Burrows, T. 2010. Therapeutic effects of music and singing for older people. Nursing Standard 24 (19). Osoitteessa  
<http://nursingstandard.rcnpublishing.co.uk/archive/article-therapeutic-effects-of-music-and-singing-for-older-people>
- Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. 2011. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE julkaisu 32. Osoitteessa  
[http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf)

Taide käy työssä. 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. Taika 2008-2011. Lahden ammattikorkeakoulu. Osoitteessa <http://www.taikahanke.fi/binary/file/-/id/1/fid/554>

Terveys 2015. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. STM. Osoitteessa <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>

Vaarama, M. – Moisio, P. – Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Osoitteessa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>

Vanhuus ja hoidon etiikka. 2008. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE julkaisu 20. Osoitteessa [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf)

Vilkka, H. – Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Osoitteessa [http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen\\_ont.pdf](http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf)

Voutilainen, P. – Tiikkainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY

## LIITTEET



1 / 1

## DOKUMENTOINNIN KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUS

**IkäEhyt-hankkeen oikeudet kuva- ja äänitallenteisiin, muihin tuloksiin ja tuotoksiin sekä tausta-aineistoon; tekijänoikeudet ja immateriaalioikeudet**

**Sopijaosapuolet:**

1. **Hankkeen toimintaan osallistuja**
2. **IkäEhyt-hanke, Lapin korkeakoulukonserni: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu (KTAMK), Lapin Yliopisto (LAY), Rovaniemen ammattikorkeakoulu (RAMK) sekä hankkeen rahoittajat, Lapin Ely-keskus, hankkeeseen osallistuvat kunnat**

**Tällä sopimuksella IkäEhyt-hankkeen työpajoihin, seminaareihin yms. toimintaan osallistuvat luovuttavat hanketta koskevien kuvien ja muiden tallenteiden käyttöoikeuden hankkeen rahoittajille ja toteuttajille.**

1. Allekirjoittanut antaa luvan tulla tallennetuksi (kuvatuksi ja äänitetyksi) yksilönä tai ryhmässä, kun tallenne koskee hankkeen toimintaa.
2. Allekirjoittanut antaa luvan hankkeessa tekemiensä teosten sekä teostallenteiden vapaaseen käyttöön hankkeessa ja hankkeen rahoittajien tehtävissä ja toiminnoissa.
3. Dokumentteja, teoskuvia ja muita tallenteita voidaan julkaista useissa medioissa kuten tiedotteissa, painetuissa julkaisuissa ja verkkosivustoissa, joissa esitellään hankkeen rahoittajien ja toteuttajien toimintaa.

**IkäEhyt-hankkeeseen osallistuja:**

**Paikka ja aika:** \_\_\_\_\_

**Allekirjoitus:** \_\_\_\_\_

**Nimen selvennys:** \_\_\_\_\_

**Mikäli hankkeeseen osallistuja on alaikäinen, tulee allekirjoituksen tehdä lisäksi hänen huoltajansa:**

**Paikka ja aika:** \_\_\_\_\_

**Huoltajan allekirjoitus:** \_\_\_\_\_

**Huoltajan nimen selvennys:** \_\_\_\_\_